ڈالڈا کا دسترخوان
2015
جنوری
خوشیوں بھرا
نیا سال مبارک

سب ہی کھاتے ہیں

# دی ہوم ریسٹورنٹ

Issue No. 8

## باربی کیو میکرونی

۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبالیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچہ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں تیل ڈال کر گرم کریں، پھر اس میں پیاز اور لہسن ایک ساتھ ڈال کر براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مرغی کا گوشت ڈال کر 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں میدہ ڈال کر مزید 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں بیک پارلر مصالحہ مکس ساشے ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب ادرک اور پانی ڈال کر اس کو اُبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ اب اس کو ڈھک کر ہلکی آنچ پر 15 منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد چولہے سے اتار کر پہلے سے تیار شدہ بیک پارلر میکرونی کو اس میں اچھی طرح مکس کر کے گرما گرم پیش کریں۔

### شاپنگ لسٹ

- بغیر ہڈی کا مرغی کا گوشت : 300 گرام
- شملہ مرچ (لمبی کٹی ہوئی) : 1 عدد
- پیاز لمبی کٹی ہوئی درمیانی سائز کی : 1 عدد
- ٹماٹر لمبے کٹے ہوئے : 2 عدد
- کوکنگ آئل : 4 کھانے کے چمچے
- پانی : 3 کپ
- کارن فلور : 2 کھانے کے چمچے
- لہسن کٹا ہوا : 1 کھانے کا چمچ
- بیک پارلر باربی کیو میکرونی اور مصالحہ مکس : 1 پیکٹ

## فجیتا اسپیگھٹی

۱۔ بیک پارلر اسپیگھٹی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور پھر ایک کھانے کا چمچہ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں تیل گرم کریں۔ لہسن ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد مرغی کا گوشت ڈال کر 3 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں مصالحہ مکس ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ کارن فلور پانی میں مکس کریں اور چمچہ ہلاتے ہوئے آہستہ آہستہ فرائی پین میں ڈالیں۔ اب شملہ مرچ اور پیاز شامل کر کے مزید ایک منٹ تک پکائیں۔

۳۔ اب لمبے کٹے ہوئے ٹماٹر اور پہلے سے تیار شدہ اسپیگھٹی اچھی طرح ملا کر گرما گرم پیش کریں۔

### شاپنگ لسٹ

- بغیر ہڈی کا مرغی کا گوشت : 300 گرام
- لہسن کٹا ہوا : 2 کھانے کے چمچے
- پیاز کٹی ہوئی (بڑی) : 1 عدد
- ادرک کٹی ہوئی : 2 کھانے کے چمچے
- کوکنگ آئل : 4 کھانے کے چمچے
- میدہ : 2 کھانے کے چمچے
- پانی : 3 کپ
- بیک پارلر فجیتا اسپیگھٹی اور مصالحہ مکس : 1 پیکٹ

## میٹ بال اسپیگھٹی

۱۔ بیک پارلر اسپیگھٹی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور پھر ایک کھانے کا چمچہ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ قیمہ کے کوفتے بنالیں۔ ایک فرائی پین میں تیل گرم کر کے کوفتے 5 منٹ تک فرائی کریں۔ اب کوفتے فرائی پین سے نکال لیں۔ اس کے بعد پیاز، ادرک اور لہسن ڈال کر ہلکا براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں کوفتے اور مصالحہ مکس ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب املی اور پانی کا پیسٹ ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ پین کو ڈھک کر 20 منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں۔ اب چولہے سے اتار کر پہلے سے تیار شدہ اسپیگھٹی میں اچھی طرح مکس کر کے گرما گرم پیش کریں۔

### شاپنگ لسٹ

- گائے یا بکرے کا قیمہ : 300 گرام
- پیاز درمیانی سائز کی : 1 عدد
- لہسن کٹا ہوا : 2 کھانے کے چمچے
- ادرک کٹی ہوئی : 2 کھانے کے چمچے
- کوکنگ آئل : 4 کھانے کے چمچے
- املی کا پیسٹ : 1 کپ
- پانی : 3 کپ
- بیک پارلر میٹ بال اسپیگھٹی : 1 پیکٹ

## اچاری میکرونی

۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبالیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچہ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادرک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب اس میں چکن اور اچاری مصالحہ کا ساشے ڈال دیں اور مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اسکے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اسکے بعد مزید 5 منٹ تک پکائیں۔

۴۔ اب اسمیں دہی اور ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ تک تیز آنچ پر پکائیں۔ اسکے بعد اس کو اتار کر گرما گرم پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: بکرے کے گوشت کے ساتھ 3 کپ پانی ڈال کر 40 منٹ تک یا گوشت کے گلنے تک پکائیں۔

### شاپنگ لسٹ

- چکن بغیر ہڈی کا : 300 گرام
- پیاز کٹی ہوئی : 01 بڑی
- لہسن پیسٹ : 01 کھانے کا چمچ
- ادرک پیسٹ : 01 کھانے کا چمچ
- دہی : ڈیڑھ کپ
- کوکنگ آئل : 08 کھانے کے چمچ
- ہری مرچ کٹی ہوئی : 04 عدد
- نمک : 01 کھانے کا چمچ
- بیک پارلر اچاری میکرونی اور مصالحہ مکس : 01 پیکٹ

## بریانی میکرونی

۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے چھ منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچہ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک دیگچی میں کھانے کا تیل ڈال کر گرم کریں اور پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادرک ڈال کر 2 منٹ کے لئے تیز آنچ پر تلیں۔ اس کے بعد اس میں چکن، ٹماٹر اور بیک پارلر مصالحہ مکس ڈال کر ایک منٹ کے لئے فرائی کریں۔ اس کے بعد پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ اس کے بعد دیگچی کو ڈھک کر ہلکی آنچ پر 20 منٹ تک پکائیں اس کے بعد ڈھکنا ہٹا کر اس میں دہی ڈال کر اتنا بھون لیں کہ پانی کم ہو جائے۔ پھر اس میں ہری مرچ، پودینہ اور پہلے سے تیار بیک پارلر میکرونی کو اچھی طرح سے ملا کر گرما گرم پیش کریں۔

### شاپنگ لسٹ

- چکن (آٹھ ٹکڑے) : 400 گرام
- ٹماٹر کٹے ہوئے : 2 عدد
- پیاز کٹی ہوئی : 1 عدد
- ہری مرچیں : 2 عدد
- پودینہ (کٹا ہوا) : 2 کھانے کے چمچے
- کوکنگ آئل : 6 کھانے کے چمچے
- دہی : 2 کپ
- ادرک کٹی ہوئی : 2 کھانے کے چمچے
- لہسن کٹا ہوا : 2 کھانے کے چمچے
- پانی : 1,1/2 کپ
- بیک پارلر بریانی میکرونی اور مصالحہ مکس : 1 پیکٹ

STARCREST

# فہرست

## سالِ نو مبارک



## کھانا صحت کا خزانہ



## رُخِ زیبا



## آپ کا ڈاکٹر



## صحت عامہ



## دستکاری



## میرے بچپن کے دن



## یہ شیف ہمارے



## گھرداری



## ریسیپیز سیکشن



## باغبانی



## تعلقِ خاطر



## لائٹ\کیمرہ\ایکشن



## ریستوران ریویو



## مستقل سلسلے



## سیر و سیاحت

# اداریہ

معزز قارئین!

السلام علیکم

ہم حسب روایت ایک بار پھر نئے سال کے آغاز پر خاص شمارہ لئے حاضر ہیں۔ ماضی کی طرح ہمارا یہ سالِ نو ایڈیشن گزشتہ برسوں کا تسلسل ہے۔ ہم نے اپنے تئیں اسے سابقہ ایڈیشنز سے کچھ منفرد بنانے کی کوشش کی ہے کیونکہ بہتر سے بہتر کی تلاش ہی انسانی فطرت میں شامل ہے۔ امید ہے کہ اس سال بھی ڈالڈا کا دسترخوان آپ کی امیدوں پر پورا اترے گا۔ کوکنگ اور فوڈ انڈسٹری میں سب سے معتبر اور موقر یہی جریدہ ہے جس نے وقت کے ساتھ ساتھ اپنی الگ حیثیت اور پہچان بنائی اور رسائل کے جم غفیر میں بہترین ساکھ کے ساتھ کثیر المطالعہ اور کثیر الاشاعت ہونے کا اعزاز بھی پایا۔ بلاشبہ اس کامیابی میں ڈالڈا کی پوری ٹیم کی شب وروز کی مشقتوں کا دخل ہے تاہم ہمارے قارئین کرام بھی کسی اعتبار سے کم نہیں کہ جو آغاز سفر سے اب تک ہر قدم پر ہمارے ساتھ ہیں۔ جنھوں نے رہنمائی بھی کی، کوتاہیوں پر سرزنش اور خلوص واپنائیت سے اسے سند قبولیت بھی بخشا۔ آپ سب کا بہت شکریہ۔

ہمارے ننھے فرشتوں کے ساتھ پشاور میں اتنا بڑا سانحہ ہوا جس سے انسانیت بھی کانپ گئی لیکن پھر بھی ہمیں اللہ پاک کی رحمت سے مایوس نہیں ہونا چاہئے۔ امیدیں باندھیں نئے سرے سے کیونکہ امیدیں ہمیں زندگی سے جوڑے رکھتی ہیں اور خواب نئی منزلوں کے جگنو بن کے ہمیں راستے دکھاتے ہیں۔

تو آیئے اس دعا کے ساتھ اس شمارے کا آغاز کرتے ہیں کہ یہ سال نہ صرف ڈالڈا کا دسترخوان کے لئے بلکہ پورے ملک اور اُمت مسلمہ کے لئے اپنی جھولی میں ڈھیروں ڈھیر خوشیاں لے کر آئے۔ ہم سب کو، ہمارے ملک کو ہر برائی سے محفوظ رکھے اور صحت وکامرانی کے ساتھ ہم سال کے اختتام کی طرف گامزن رہیں۔

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 47، جنوری 2015

سرورق عربک شیش کباب

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن مینجر
عمران فاروق

ایڈورٹائزنگ مینجر
منور شریف
0323-2395990

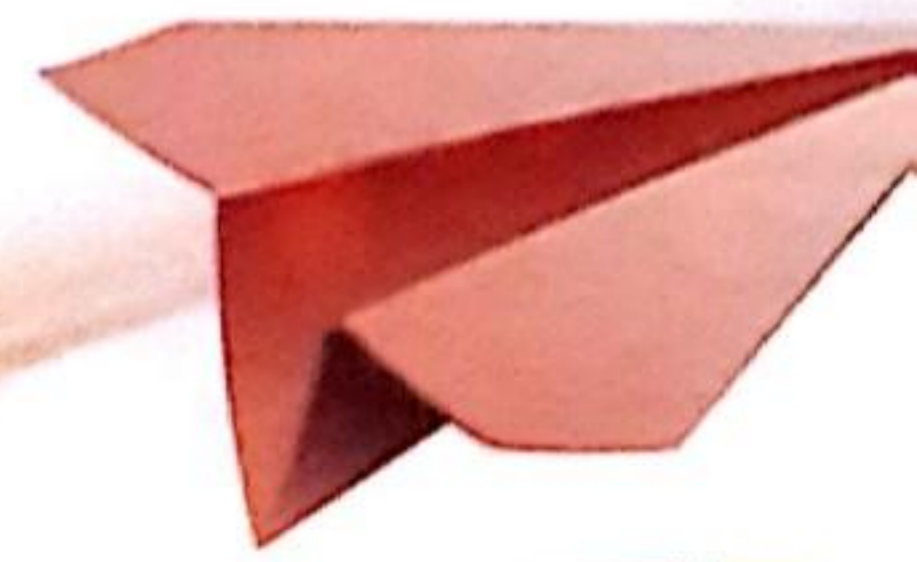
ڈسٹری بیوشن مینجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط وکتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
2nd،210 فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی،
بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
ای میل: dkd@revelationinc.co
فون نمبر: 021-35304425-6
فیکس: 021-35304427



ڈالڈا کا دسترخوان کے حقوق بنام رجسٹرڈ ٹریڈ مارک ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان جناب اُسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ پیکیجنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

# آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

## ونٹر اسپیشل بھا گیا ہمیں

ڈالڈا کا دسترخوان میں گرما گرم کافی سے میگزین کا آغاز ہوا اور آغاز ہی میں کافی کے چٹکلوں نے دل میں جگہ بنالی۔ اس کے بعد ہم نے ڈرائی فروٹس پر دھیان دیا۔ کئی امراض کے علاج میں یہ ننھے منے Nuts کام آتے ہیں۔ یہ تو ہمیں علم ہی نہیں تھا۔ بول میری مچھلی بھی نہایت کارآمد تحریر ہے۔ انڈا اور بین اسپراؤٹس کے ساتھ ساتھ چاولوں نے بھی لطف دے دیا۔ اسی لئے تو ہم کہتے ہیں کہ ونٹر اسپیشل بھا گیا ہمیں۔

ہما لطیف... حیدرآباد

- - - - - - - - - - - - - - - - -

## اس بار تحریریں اچھی تھیں

تحریریں بھی معقول تھیں اور موضوعات میں بھی تنوع تھا۔ بین اسپراؤٹس سے متعلق زیادہ معلومات نہیں تھی وہ ہمیں آپ کے رسالے ہی سے ملی۔ چاولوں کے بارے میں بھی جان کر اچھا لگا۔ رخ زیبا میں ایئر کفس کے بارے میں پتا چلا۔ اسی بہانے ہم نے شاپنگ بھی کرلی' موسم سرما سے بچاؤ کے لئے شال بھی خرید لی اور ایئر کفس بھی لے لئے۔ آپ اسی طرح نئے نئے موضوعات پر کام کرتی رہا کریں۔

میرا ثنا... نواب شاہ

- - - - - - - - - - - - - - - - -

## اینگری برڈ سینڈوچز مزے کی ریسپی ہے

ڈالڈا کا دسترخوان اپنی ریسپیز پر بہت محنت کرتا ہے۔ اس بار اس کی ایک مثال اینگری برڈ سینڈوچز کی ریسپی ہے جسے ہم نے اپنے بچے کی سالگرہ کی تقریب کی مینو میں شامل کیا۔ ہمارے بچے کے ساتھ ساتھ اس کے دوستوں نے بھی اس ڈش کو بہت پسند کیا۔ بیوٹی کے صفحات میں ایئر کفس سے متعلق آرٹیکل پڑھا اچھا لگا۔ وٹامن A2 کے بارے میں معلوماتی تحریر شائع کرنے پر شکریہ۔

سمیرہ رفیق... سکھر

- - - - - - - - - - - - - - - - -

## کوکنگ ایکسپرٹ سے ملاقات پسند آئی

نزہت خان نے بچے ہوئے کھانے کے استعمال کی ٹپ اچھی بتائی۔ اسی طرح پکانے کے لئے موزوں برتنوں کے بارے میں جان کر اچھا لگا۔ صحت عامہ کے مضامین کے علاوہ گھرداری میں کچن کی تعمیر و تزئین سے متعلق اچھی تحریر پڑھنے کو ملی۔

آمنہ رئیس... دادو

- - - - - - - - - - - - - - - - -

## کوکنگ اور گھرداری کے رہنما مشورے

ڈالڈا ایڈوائزری سروس کے مشوروں میں تھرماس میں چائے محفوظ کرنے کا طریقہ پسند آیا۔ واقعی ہماری رہنمائی ہوگئی۔ ریسپیز میں پزا برگر اور چکن میراگون اچھی ڈشز تھیں۔ تصویریں دیکھ کر ہی منہ میں پانی بھر آیا ہے پکایا تو اور بھی لطف آئے گا۔

شاہینہ عمران... ملتان

- - - - - - - - - - - - - - - - -

## ونٹر اسپیشل نمائندہ ایڈیشن رہا

کافی سے لے کر پشمینہ شالوں تک تمام مضامین اور تصاویر پسند آئیں۔ ریسپیز میں مچھلی کے انڈوں کے رولز' اینگری برڈ سینڈوچز' اچاری مغز اور انڈے کا شاہی حلوہ پسند آیا۔ پیدل چلنے کے 7 فائدے اور ڈپریشن' پژمردگی سے نجات کیسے ممکن؟ بہت معلوماتی اور دلچسپ حقائق پر مبنی مضامین رہے۔ کوکنگ ایکسپرٹ نزہت خان سے ملاقات بہت اچھی لگی۔ اسی طرح میکال ذوالفقار سے بات چیت عمدہ رہی۔

عائشہ غفار... فیصل آباد

- - - - - - - - - - - - - - - - -

## باغبانی' غزل اور گھرداری رسالے کی جان ہوگئے

ویسے تو ہم ریسپیز کے لئے رسالہ خریدتے رہے اور کئی رسالے خریدے مگر ڈالڈا کا دسترخوان آخری اور بہترین انتخاب رہا۔ اس کے بعد ہمیں کوئی اور رسالہ اس معیار کو چھوتا ہوا نہیں لگا۔ ریسپیز میں حلوؤں کی تراکیب اچھی لگیں۔ یوں تو ہم بھی حلوے بنا لیتے ہیں مگر اب اپنے معیار کو ڈالڈا کے اس انتخاب کو دیکھ کر بہتر کرنے کی کوشش کریں گے۔

رخسانہ ایوب... لاہور

- - - - - - - - - - - - - - - - -

## افسانہ پسند آیا

نامور ادیبہ جیلانی بانو کا یہ افسانہ بہت اچھا لگا۔ سیر و سیاحت میں ویانا سے متعلق تحریر اچھی لگی۔ اسی طرح برصغیر ہند و پاک کے کلاسیکی ادب سے افسانوں کا انتخاب جاری رکھئے۔ مجھے ذاتی طور پر یہ سلسلہ بہت اچھا لگا۔

افشاں داؤد... اسلام آباد

- - - - - - - - - - - - - - - - -

## ریسپیز تو ریسپیز برتن بھی اچھے لگے

اس بار ڈالڈا کا دسترخوان میں ریسپیز تو ہیں ہی شاندار مگر آپ نے خوشنما برتنوں میں کھانے سجا کے ہمارا دل خوش کردیا۔ پورا میگزین اچھا لگا۔ نئے سال پر ہماری جانب سے مبارکباد قبول کیجئے۔

روبینہ یعقوب... راولپنڈی

- - - - - - - - - - - - - - - - -

## مچھلی کے انڈوں کے رولز پسند آئے

سچی بات تو یہ ہے کہ ہم مچھلی کے انڈے کھاتے ہی نہیں تھے جبکہ یہ غذائیت سے بھرپور غذا ہے۔ آپ نے ان کے رول بنانے کی ترکیب شائع کی تو ہم نے ان کے رول آزمائے۔ شکل اور ذائقہ دونوں ہی اچھے ہوگئے۔ دوسری سچی بات یہ ہے کہ ہماری گھر میں بڑی حوصلہ افزائی ہوئی۔ آپ کا بے حد شکریہ

سویرا الیاس... کوئٹہ

### "ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کوکنگ کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔

(ادارہ)

# نئے سال کے عزائم

## ماہرہ خان

''نئے سال کے لئے میرا خیال ہے کہ میں پہلے سے زیادہ منظم انداز میں اپنے کیریئر پر توجہ دے سکوں گی۔ گذشتہ سال میں نے اپنے مقامی ٹی وی چینلز کے لئے دو سیریلز مکمل کئے جن میں سے ایک آن ایئر جاچکا ہے۔ اس سیریل 'صدقے تمہارے' میں میں نے ہائی اسکول کی طالبہ کی طرح قصبے کے پس منظر سے متعلق ایک کردار ادا کیا اور اب تک میرے کام کو پسند کیا جارہا ہے۔ یہ میری توقع کے برخلاف اور بہت خوش کن تجربہ ہے۔ میں پڑوسی ملک میں زندگی چینل کی طرف سے مدعو کی جانے والی پہلی پاکستانی آرٹسٹ ہوں جس کی شاندار پذیرائی کی گئی اور ہمارا سیریل 'ہمسفر' وہاں عوام میں بہت مقبول ہوا۔ مجھے حال ہی میں پڑوسی ملک کے سپر اسٹار شاہ رخ خان کے مقابل مرکزی کردار ادا کرنے کے لئے مدعو کیا گیا ہے۔ یہ میرے کیریئر کی ایک بڑی اور نمایاں ترین کامیابی رہی البتہ سال نو میں فلم تیاری کے مراحل طے کرے گی، مجھے اپنے پاکستانی مداحوں کی دعاؤں کی ضرورت ہے۔

## فرحانہ مرزا

(یوگا انسٹرکٹر)

میں اپنے پروفیشن کے حساب سے خواب دیکھتی ہوں کہ ہر عورت سلم اور اسمارٹ ہے خواہ اس پر خاندان کی ذمہ داریوں کا کتنا ہی بوجھ کیوں نہ ہو وہ اپنی آج کی اصلاح پر توجہ دیتی ہے۔ آنے والے کل کو تصوراتی حد تک حسین رکھنے کے لئے ہمیں اور آپ کو فٹ رہنا ہے۔ متوازن غذا صحت کے لئے بروقت طبی معائنے بلاناغہ آسان ورزشیں اور اگر ہو سکے تو ایروبک یا یوگا کر کے اپنی جسمانی اور روحانی صحت کو بحال رکھنے کی کوشش کریں۔ ایک ماں مطمئن اور آسودہ ہوگی تو اپنی اولاد کو بھی اتنا ہی وقت دے سکے گی۔ میں ڈالڈا کا دستر خوان میں صحت سے متعلق تحریریں اور وہی ریسیپیز توجہ سے پڑھتی ہوں جو خاص طور پر تندرستی کو معیار بنا کر لکھی ہوتی ہیں اس لئے ہر ذی شعور کو ڈالڈا کی مصنوعات خاص کر ڈالڈا اولیو آئل میں سلاد اور کھانے تیار کرنے کا مشورہ دیتی ہوں اور میرا یہی خیال ہے کہ پاکستان کو تندرستی کی بنیاد پر بھی مضبوط کرنا چاہئے''۔

## ماورا حسین

''بڑے لمبے لمبے منصوبے ہیں۔ کئی سیریل پائپ لائن میں ہیں یعنی زیر تکمیل ہیں۔ ایک تو مختلف کرداروں کی تلاش جاری رکھوں گی دوسرے آپ کے میگزین سے کھانا پکانا سیکھوں گی تاکہ صحت مند رہ سکوں اور سگھڑ کہلاؤں۔ ویسے کچن سے میری دوستی پرانی ہے لیکن اب تو وقت نہیں ملتا کہ پکانے کی پریکٹس کرسکوں۔

میرا خیال ہے مجھے دبئی جا کر ڈھیر ساری شاپنگ کرنی چاہئے کیونکہ میری بہن عروہ ممکن ہے اسی سال رشتہ ازدواج میں منسلک ہو جائیں اور ہمارے لئے یہ تقریب اس سال کی اہم ترین تقریب ہوگی۔ میں اپنے چاہنے والوں اور ڈالڈا کا دستر خوان کے قارئین کو سال نو کی مبارکباد دیتی ہوں اور آپ سے توقع رکھتی ہوں کہ مجھے اپنی دعاؤں میں یاد رکھیں گے۔ آپ کا بے حد شکریہ!''

## عشنا شاہ

''میرا حالیہ سیریل 'بشر مومن' ہٹ ہوا اور اس کے علاوہ پچھلے سال میں نے ایک پاکستانی فلم کے لئے بھی آفر قبول کی۔ میں اپنے فگر اور شخصیت پر مزید توجہ دوں گی تاکہ میں ہر طرح کے کرداروں کے لئے ہدایت کاروں کی ضرورت بن جاؤں۔ میرا مستقبل بے شک روشن ہے۔ ویسے میں مستقبل کے لئے بہت زیادہ سوچ بچار نہیں کرتی جو ہوگا اچھا ہوگا اور اچھے ہی کے لئے ہوگا Wish you good luck Dalda''

## ماسٹر شیف پاکستان کے خرم اعوان

''یہ سال میرے ہوٹل کی انتظامیہ اور میرے لئے بہت اچھا تھا۔ ہم نے پاکستان میں بہترین فائیو اسٹار ہوٹل کے ساتھ وابستگی کے دوران پاکستان کا پہلا ماسٹر شیف پروگرام تیار کیا اور 2014ء کے آخری چند ہفتوں کے دوران ہی ہمیں بین الاقوامی سطح پر سراہا گیا۔ 19 ویں ایشیا ٹیلی ویژن ایوارڈ (ATA) کے پروگراموں میں ہمارے پروگرام کی نامزدگی اپنی نوعیت کا حیرت انگیز اور پرمسرت واقعہ ہے جس نے ہمارے شرکاء کی بھرپور حوصلہ افزائی کی ہے۔ میں چاہوں گا کہ 2015ء میں ہمارے تمام شرکاء اپنے اپنے کاروبار جمائیں۔ ہم نے ان سب کی ایک ایک ڈش کو اپنے مینو میں شامل کیا آئندہ بھی ان کے تجربات سے اسی طرح مستفید ہونے کا ارادہ ہے۔ اس سال ہم Best Adaptation پروگرام کے لئے نامزد ہوئے۔ آئندہ کسی اور کیٹیگری میں انشاء اللہ ایوارڈ جیت کر لائیں گے۔ ہمارے حوصلے جوان ہیں' ہماری ہمتیں اور صلاحیتیں بھی روزافزوں نکھر رہی ہیں۔ اللہ کرے کہ نیا سال ہم سب کے لئے مبارک ٹھہرے۔ Best of Luck ڈالڈا کا دستر خوان۔

## علی ظفر

''اب تک قسمت کی دیوی مجھ پر مہربان ہے اور میں آپ سب کا شکر گزار ہوں کہ مجھے پسند کرتے ہیں۔ 2015ء میں بھی میری کوشش ہوگی اور اگر اللہ کی مہربانی رہی تو پاکستان کے لئے عزت کما کے لاؤں گا۔ آپ سب مجھے دعاؤں میں یاد رکھیں اور میں پاکستان کی ترقی اور خوشحالی کے لئے دعاگو رہوں گا''۔

# خوش آمدید 2015

## نئے سال کے نئے انداز، نئے تقاضے

### کون سا رنگ کھلے گا اس برس

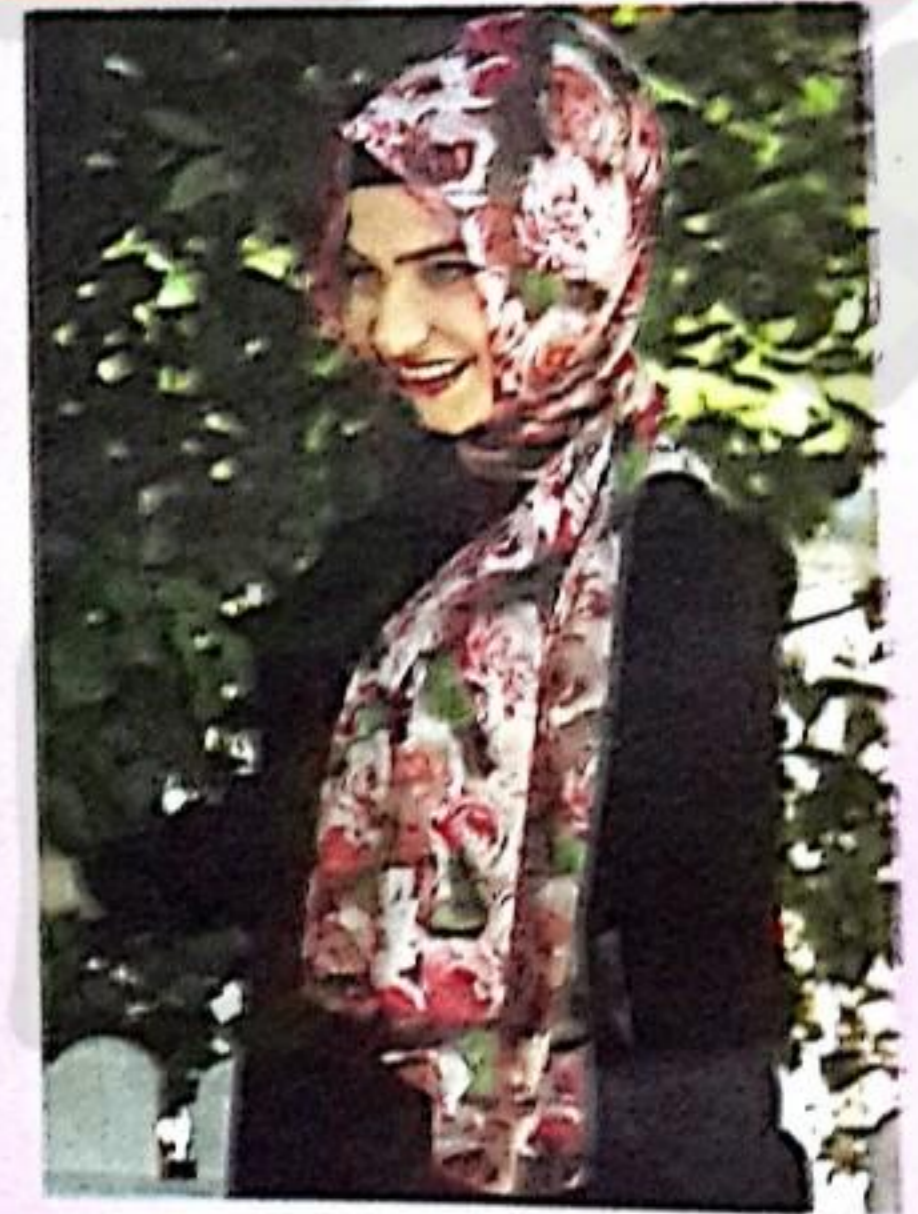
ہر سال کو خوش آمدید کہتے ہی اٹھتے ہیں کئی سوال...

پہلا سوال تو یہی ہوتا ہے کہ نئے برس میں ہمارے ستارے کیا کہہ رہے ہیں۔ ہم پر قسمت کی دیوی مہربان ہوگی یا ستاروں کی گردش امتحان لے گی؟

اس سال کون سا رنگ عالمی پسندیدگی کی سند حاصل کرلے گا؟ ماہرین حسن اس ضمن میں پینٹون کی کلر اسکیمز پر توجہ دیتے ہیں ان کے مطابق فیشن انڈسٹری پر شوخ رنگوں اور پُر بہار پرنٹس اور Patterns کی حکمرانی رہے گی۔ یہ ٹرینڈ کئی برسوں کے بعد واپس آرہا ہے لیکن اس بار اس کا انداز ذرا مختلف ہوگا لہٰذا اس مرتبہ یہ رپورٹ بہت مختلف انداز میں پیش کی گئی ہے۔ جس کے مطابق جدید کلر اسکیم کو دو حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ پہلا حصہ پہننے والے رنگوں پر مشتمل ہے جبکہ دوسرا استعمال کے رنگوں پر مبنی ہے۔ پہننے والے رنگوں میں ظاہر ہے کہ ملبوسات، جوتے اور دیگر لوازمات شامل ہیں جبکہ استعمال کے رنگ اندرونی آرائش سے تعلق رکھتے ہیں۔

اس سال یعنی 2015ء کے لئے شاپنگ کرنے جائیں تو ذہن میں رکھیں کہ آپ کو Earth Tone پر اپنی توجہ مرکوز رکھنی ہے۔ سال 2015ء کا بنیادی رنگ زرد ہے۔ نئے ٹرینڈ کے تحت ٹیکسٹائل ڈیزائننگ میں موتف کے علاوہ دھاری دار، خانے دار اور کشمیر اڈیزائن In رہیں گے۔

زرد رنگ بظاہر اپنے اندر خزاں کی سرد مہری یا افسردگی کی علامت سمجھا جاتا ہے جبکہ اصل میں صورتحال مختلف ہے۔ یہ خوشی اور مسرت کے ساتھ ساتھ امید کا رنگ بھی ہے۔ زرد رنگ کی ایک اچھی بات یہ ہے کہ اس میں بڑی وسعت ہے اور ہر طرح کی رنگت والی خاتون پر جچتا ہے۔ پیلا رنگ پہننے سے چہرہ کھلتا ہے، دبتا نہیں ہے یعنی لباس سانولی اور کھلتی ہوئی رنگت پر خوب جچے گا آزمائش شرط ہے۔

### ڈیجیٹل پرنٹس چادروں اور شالوں کے ساتھ

کبھی کبھی کپڑے کا بنیادی میٹریل وہی رہتا ہے بدلتا ہے تو اس کا بناوٹ اور سجانے کا انداز اور کبھی کبھی ملبوسات کی تراش خراش کے اسٹائل کو بے پناہ مقبولیت ملتی ہے۔

2015ء میں پاکستانی ڈیزائنرز نے سلک، مرینہ، لینن، کیمبرک اور کاٹن کے میٹریل کو ڈیجیٹل پرنٹس سے آراستہ کر کے فیشن کو انفرادی جہت عطا کروی۔ گو کہ ایمبرائیڈری بھی سراہی جارہی تھی اور امکان ہے کہ اگلے چند برس تک خواتین میں پسند کی جاتی رہے گی کیونکہ اس انداز میں رکھ رکھاؤ اور وقار بہت ہے مگر ڈیجیٹل پرنٹس بھی کھلتے ہوئے رنگوں کے بدلتے رجحان کے ساتھ ہر عمر کی خواتین میں بے پناہ پسند کئے جارہے ہیں۔

### شاہ توش، پشمینہ کے بعد شالز کا سلسلہ رکا نہیں

کشمیری شالوں میں اب خاصی ورائٹی آرہی ہے۔ لاہور اور کراچی کے علاوہ فیصل آباد میں بھی درمیانی عمر کی خواتین کو اچھوتے تخیل پر بنی ہوئی شاندار شالیں مل رہی ہیں۔ 2014ء میں ورائٹی ذرا کم تھی مگر 2015ء تک نئے ناموں کا اضافہ بھی ہوا ہے مثلاً شکارگاہ، گلاب کار اور قلمکار کے اچھوتے اور دلچسپ ناموں کے ساتھ بھی شالیں دستیاب ہیں۔ پاکستان کے ہر بڑے شہر میں یہ شالز مختلف دکانوں پر نظر آتی ہیں تاہم موسم سرما کے آغاز ہی میں 25% فیصد ڈسکاؤنٹ کے ساتھ عمدہ اور نفیس شالز پیش کی جارہی ہیں۔

## 2015ء کے سن گلاسز کیسے ہونگے؟

جب لباس ہو فیشن کے جدید تقاضوں کے مطابق تو دھوپ کے چشمے کیسے نظر انداز ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو یاد ہو تو 1960 میں بھی بڑے بیضوی اور گولائی ساخت والے چشمے پہنے جا رہے تھے۔ 2015 میں تھوڑی سی اختراع کے ساتھ وہی ساخت مگر ذرا موٹے فریموں کو متضاد رنگوں میں پسند کیا جائے گا۔

سن گلاسز کا فیشن بھی ملبوسات اور زیورات کی طرح ہر سال بدلتا ہے۔ اس بار زیرِ نظر تصاویر کی مدد سے اپنی آنکھوں کی فرحت اور چہرے کو پُر رونق بنایئے یقیناً آپ دوسروں سے ممتاز نظر آئیں گی۔

## کارکن خواتین کے خاص پہناوے

2014ء کے جاتے جاتے فیشن کے رجحان بھی تیزی سے بدل گئے۔ چوڑی دار پاجامہ اور کھلے پائنچوں کے فلیپر اسٹائل کے پاجامے بھی اب آؤٹ ہو گئے اور Straight پائنچوں کے ٹراؤزرز ان ہیں۔ کرتیاں اور مختصر لمبائی والی قمیصیں اسٹائلش انداز میں سلی ہوئی بھلی لگنے لگیں تو نوجوان خواتین نے انہیں اپنا لیا۔ سال کا آغاز سرد موسم سے ہوتا ہے تو آپ کے لئے چمکدار نیلے، سرخ اور دھیمے رنگوں کے پیسٹلز رنگ مناسب ہی نہیں دلآویز بھی رہیں گے۔

## کلچز اور ہینڈ بیگز

شام کی تقریبات کے لئے خواتین کلچز کا استعمال کرتی چلی آئی ہیں۔ یہ سادہ چمڑے سے لے کر پرکشش و جاذبِ نظر نگینوں جڑے بھی دستیاب ہیں۔ ان کے رنگ، سائز اور جدید اسٹائلز ہر خاص و عام کو پسند آتے ہیں۔ تقریبات کے لئے چھوٹے کلچز بھاری بھرکم اور سادہ دونوں طرز کے ملبوسات کے ساتھ جاذبِ نظر معلوم ہوتے ہیں۔

ہینڈ بیگز آپ کے انداز کو باکمال بنا دیتے ہیں۔ 2015ء میں آپ کو ایمبرائیڈری کے علاوہ تجریدی آرٹ کے نمونوں کے بیگز بھی نظر آئیں گے اور ذاتی استعمال کی اشیاء میں عرب اور ترک ثقافتوں کے نمونے بھی دیکھنے کو ملیں گے اور تو اور حافظ اور رومی کی شاعرانہ طرزِ نگارش کے اسلوب بھی نمایاں نظر آئیں گے۔ ان ہینڈ بیگز کے اسٹائل اور حجم دونوں ہی متاثر کن ہیں۔ کچھ تو سفری بیگ کے طور پر بھی استعمال ہو سکتے ہیں۔ یہ چاہے فینسی ہوں، پر عذ ہوں یا سادہ ہر انداز میں بھلے لگتے ہیں۔

## پھولدار اسکارفس فیشن میں ان رہیں گے

ملازمت پیشہ خواتین کے ساتھ ساتھ یونیورسٹی اور کالجز کی طالبات بھی اسکارفس شوق سے پہنتی ہیں۔ یہ آپ کو بیک وقت مذہبی اور ماڈرن ظاہر کرتے ہیں۔ اسلامی ملکوں کے علاوہ یورپی ملکوں میں مقیم مسلمان خواتین بھی اسکارف اوڑھتی ہیں اور متعدد پاکستانی ڈیزائنرز سوتی اور ریشمی کپڑے سے اسکارفس تیار کر رہے ہیں۔

## ٹِک ٹِک کرتی گھڑی ہر لمحے کی ضرورت

2015 میں آپ کو چمڑے کے علاوہ سولر انرجی والی گھڑیاں بھی نظر آئیں گی، گھڑی آپ کے گھر کی دیوار پر ہو، سائیڈ ٹیبل پر ہو یا کلائی پر، یہ ہر لمحے کی اولین ضرورت ہوتی ہے تو آیئے فیشن کے جدید تقاضوں کو اپناتے ہیں اور مناسب حجم میں کوئی گھڑی اس دلکش انتخاب سے اپنے لئے چن لیتے ہیں۔

# نئے برس نے بدلی پوشاک

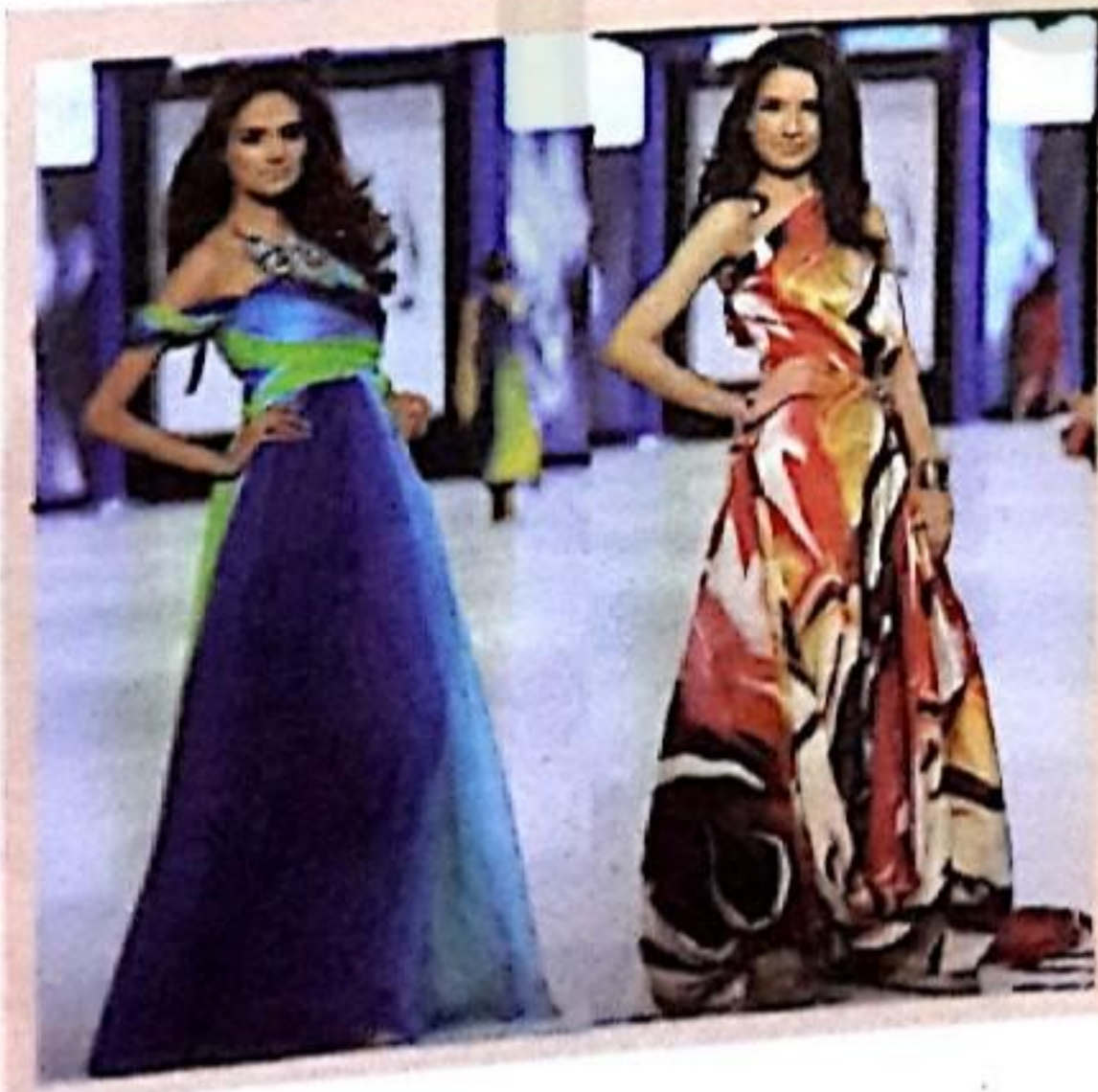
## پہناوے فیشن ڈیزائنرز کی نظر میں

2014 مکمل ہوا۔ گھڑی کی سوئیاں 12 بجتے ہی ہمیں خوش آمدید 2015 کہہ چکی ہیں۔ نئے سال کی تقریبات شروع ہو چکی ہیں۔ دنیا بھر کے لوگ اپنے اور دوسروں کے لئے دعائے خیر کر رہے ہیں۔ ہمارے فیشن ڈیزائنرز ہمارے لئے فیشن کے کیسے رجحان متعارف کرا رہے ہیں۔ ہمیں خوبصورت نظر آنے کے لئے ان کے کیسے منصوبے ہیں؟ یہی نئے ارادے، نئی خواہشیں اور دلچسپ منصوبے جاننے کے لئے ہم نے اپنے مایہ ناز ڈیزائنرز سے رابطہ کیا ہے ہماری گفتگو آپ بھی پڑھیے

### ثنا سفینا ز

''ہم نے حال ہی میں لگژری Pret اور Pret کلیکشن متعارف کرائے جسے خواتین کے ایک طبقے میں بے پناہ سراہا گیا۔ ہم کوشش کرتے ہیں کہ سطحی کام نہ کریں۔ ہمارے پرنٹس گہرے رنگوں اور نمایاں ڈیزائنوں کے ہوتے ہیں۔ اگر آپ مڈل اور اپر مڈل کلاس کے انتخاب کو دیکھیں تو ہم نے وہاں بھی انفرادیت کو مدنظر رکھا ہے۔ ورکنگ ویمن بھی ہمارے پرنٹس پسند کرتی ہیں۔ اس سال شالز کے ساتھ ایک اچھی ورائٹی دینے کی کوشش کی ہے۔ اب اگر اس کی کاپی بھی بنتی ہے تو بھی خواتین فخر سے پہنیں گی لیکن جو بات اصل برانڈ پرنٹ کی ہوتی ہے وہ نقل میں نہیں آسکتی۔ کپڑے کے بیوپاریوں کے ساتھ ساتھ یہ ہر اس خاتون کے لئے چیلنج ہے کہ وہ ثنا سفینا ز کو کتنا پہچانتے لگی ہیں۔ رنگوں میں ہم مدھم رنگوں میں کم ہی کام کرتے ہیں۔ یوں بھی آپ کو جواں، عظیم و برتر اور بااعتماد نظر آنے کے لئے Bold اور شوخ رنگوں کی ضرورت رہے گی''۔

### ندا ازور

''اس مرتبہ نئے سال کے انتخاب میں ہم نے ساڑھیوں کے ساتھ جیکٹس متعارف کرائی ہیں اور ہاتھ کی کڑھائی سے بنائے گئے اسکارفس مقبول ہو سکتے ہیں۔ ہم نے مغربی طرز کے گلے مقامی طور پر قابل قبول کلچر کے طور پر متعارف کرائے ہیں۔ اسے آپ فیوژن لائن کہہ سکتی ہیں۔ تقریبات کے لئے لہنگے زیادہ پسند کئے جائیں گے''۔

### ماہین کریم

''نئے سال کے انتخاب کے لئے میں نے بھی کئی ملکوں کے ڈیزائنرز کے کاموں کا جائزہ لیا تھا۔ جن جگہوں پر جانا ہوا ان میں پیرس، دبئی اور اٹلی شامل رہے۔ ان تینوں ملکوں کو فیشن کی سرسبز و شاداب جگہیں کہا جاتا ہے۔ میرا اندازہ کہتا ہے کہ ہر خاتون اپنی شخصیت اور پسند کے مطابق رنگوں کا انتخاب کریں گی۔ سال کے آغاز میں موسم سرما سے بچاؤ کے لئے پلش ویلوٹ، شعلون اور سلک میٹریل پسند کیا جا سکتا ہے۔ ورکنگ ویمن کے لئے کیمبرک آئیڈیل انتخاب ہے اور یہی نہیں وہ لینن بھی پہنتی ہیں۔ رنگوں میں آسمانی اور گہرا نیلا چھائے رہیں گے''۔

## دیپک پروانی

''میں نے گزشتہ سال متعدد ملکوں کے دورے کئے مختلف ملکوں میں ہر درجے کے فیشن شوز دیکھے کیونکہ بیرونی ملکوں میں تو ہر سیزن میں مختلف طبقات کے نمائشی شوز ہوتے ہیں۔ اس لئے مجھے پاکستانی ڈیزائنرز کا کام منفرد لگتا ہے۔ لیکن میں ان میں سے کسی سے اتنا متاثر یوں نہیں ہوا کہ غیر ملکی شوز دیکھ چکا تھا وہ لوگ ہم سے زیادہ وسائل رکھتے ہیں اور زیادہ بہتر انداز میں شوز ترتیب دیتے ہیں''۔

## ''نئے سال میں آپ کیسا Trend متعارف کرانے جارہے ہیں؟''

''میرے پاس مخمل، شیفل، ڈیجیٹل سلک، اسکارف، لیدر کے ملبوسات اور چست لباس میں خاصی ورائٹی ہے۔ آپ جو چاہیں جیسا چاہیں میرا انتخاب اپنا سکتی ہیں۔ جہاں تک 2015ء کے Trends کا سوال ہے تو سال کے آغاز میں خزاں اور موسم سرما آپ کا استقبال کرتے ہیں چنانچہ آپ Velvet کے انتخاب کو ترجیح دیں گی۔ اب تو میں نے مردوں کے لئے بھی ریشمی کرتے، قمیض اور واسکٹس تیار کی ہیں جنہیں بین الاقوامی طرز کی تراش خراش کے بعد دی ہاؤس آف دیپک پروانی کا حصہ بنایا ہے۔ اس لئے مردوں کے لئے بھی انتخاب کی بڑی گنجائش ہے۔
کپڑے میں میرا اندازہ ہے کہ شادی بیاہ کے مخصوص ملبوسات کے علاوہ شفون، ڈیجیٹل پرنٹس، خالص اونی امتزاج سے بنا کپڑا، چمڑے اور مخمل کے لباس زیادہ پسند کئے جائیں گے''۔

## ''تقریبات کے لباس کے Cuts کیسے ہوسکتے ہیں؟''

''اوورکوٹ کی شکل میں لپیٹنے والا لباس Knotted Belts اور سنہرے رنگ کی صرف ایمبرائیڈری ہی نہیں سلک پر اسکرین پرنٹنگ زیادہ قابل قبول ہوگی۔ Baroque تھیم کے ساتھ Tailcoats فیشن میں رہیں گے''۔

## عدنان پردیسی

''2014ء میں ہم نے Labyrinth Collection پیش کیا تھا اور اپنے غیر ملکی دوروں میں جو کچھ سیکھا تھا یا دیکھا تھا اس کی تصویر کشی اپنے زاویے اور اپنی فکر کے حوالے سے کپڑے پر منتقل کیا تھا مثلاً مجھے چائنیز فلورل انداز بہت بھایا' جاپانی کپڑا سازی کی صنعت بہت ترقی یافتہ ہے اس کی منظر کشی نے انسپائر کیا۔ ادھر یونانی طرز تعمیر کے مندروں نے بہت متاثر کیا پھر افریقہ جانا ہوا تو وہاں قبائلی موٹفز بہت جاذب نظر لگے۔ دنیا بھر میں جہاں جہاں StencilTechnique ہے وہ بڑی حد تک پرکشش ہے' تجریدی مصوری میں بڑی جاذبیت ہے اور اسلامی پیٹرن بڑے شاندار ہیں اس طرح میں نے گویا ہر کنوئیں سے تھوڑا تھوڑا پانی چکھا اور اس انتخاب کو فیشن ویک میں بڑا سراہا گیا۔ تجارتی کامیابی بھی ہوئی جس کے لئے میں میڈیا اور اپنے شائقین کا مشکور ہوں۔ نئے سال کے لئے میرا پلان ہے کہ جیکٹس کو نئی شان سے پیش کروں۔ انہیں چھوٹا اور لمبا دونوں زاویوں سے پیش کرنے کا ارادہ ہے۔ لمبائی میں قمیض چھوٹی رکھوں گا اور Pants کے ساتھ کچھ نیا کام کروں گا جن میں گرافک آرٹ بھی ہو اور ایمبرائیڈری بھی ان رہے گی یعنی ایک سادہ کپڑے پر اپنے انداز سے تخلیقی جوہر دکھاؤں گا۔ اس سال لباس پر Palettes نمایاں طور پر پسند کی جاسکتی ہیں اور Jumpsuits بھی ماڈرن کٹ کے ساتھ پسند کئے جائیں گے۔

# ڈالڈا اعلیٰ ترین معیار کی حامل مصنوعات

نئے عزم اور نئی امیدوں کے ساتھ سال نو کا خیر مقدم ہے۔ خوبصورت تقریبات' نئے سال کی مبارکباد اور نیک تمناؤں کے پیغامات کے جھرمٹ میں ایک قدم اور آگے بڑھتے ہیں اگرچہ قدم قدم پر نئے لوگ' نئے تجربات اور نجانے کتنی نئی چیزیں ہماری زندگی کا حصہ بنتی ہیں۔ یہی تنوع خود میں ایک کشش اور دلچسپی کا عنصر لئے ہوتا ہے جو ہمیں دریافت اور تسخیر کی جانب گامزن رکھتا ہے۔ اسی سبب سے کئی دہائیاں بسر کرنے کے بعد بھی اک انوکھا پن' ایک جدت ہر لحہ کو تازگی عطا کرتے محسوس ہوتے ہیں۔ اسی منظر میں ہمارے بہت قریب' بہت کچھ ایسا بھی ہے جو ہم تبدیل کرنا نہیں چاہتے ان اہم عناصر میں جہاں ہماری ثقافت' روایات' شناخت اور بہت سی دیگر چیزیں شامل ہیں وہیں ہمارے اپنے بھی ہیں۔ والدین' بہن' بھائی' عزیز و اقارب' شریک حیات اور اولاد۔ یہ رشتے جن افراد سے وابستہ ہیں وہی زندگی کا سب سے قیمتی اثاثہ ہوا کرتے ہیں جن کی خوشیوں کے حصول کے لئے ہم اپنی زندگی وقف کر دیتے ہیں انہیں آسودگی اور راحت فراہم کرنا ہمیشہ ہمارے اولین مقاصد میں شامل ہوتا ہے۔

اسی طرح گذشتہ ساٹھ برس سے زائد عرصہ سے نسل در نسل ڈالڈا ہماری زندگی کا حصہ ہے۔ روزمرہ کھانوں کی بات ہو یا پھر پرتکلف ضیافتوں کا اہتمام' ممتا سے معمور اعلیٰ ترین معیار کی حامل مصنوعات کی تیاری اور ملک بھر میں مناسب ترین قیمت پر باسہولت فراہمی ڈالڈا کا مشن ہے۔ جدید سائنسی تحقیقات کی روشنی میں صارفین کے لئے حفظان صحت کے بین الاقوامی معیار کے مطابق تیار کی گئی مصنوعات پر صارفین کا بھروسہ ڈالڈا کے لئے سب سے بڑا اعزاز ہے۔

ڈالڈا کے سفر کا آغاز اس وقت ہوا جبکہ برصغیر میں نباتاتی تیلوں سے تیار کئے گئے بناسپتی کے استعمال کا تصور بھی موجود نہیں تھا۔ اس خطہ میں پہلا بناسپتی متعارف کروانے کا سہرا ڈالڈا ہی کے سر جاتا ہے' کھانا پکانے اور کھانا کھانے والوں کے دلوں کو جیتتے ہوئے یہ سلسلہ آگے بڑھا اور پھر صارفین میں بیدار ہوتے ہوئے صحت کے شعور اور ان کی ضروریات کو پورا کرنے کی لگن میں ڈالڈا کوکنگ آئل متعارف کروایا گیا۔ خوش ذائقہ اور صحت بخش خوردنی تیلوں کا یہ شاندار بلینڈ اضافی وٹامن اے' ڈی اور ای کی بدولت بھرپور صحت فراہم کرتا ہے۔

مسابقت کے دور میں نت نئے چیلنجز کا مقابلہ کرنے اور برق رفتار طرز زندگی کی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے زیادہ توانائی اور مکمل صحت درکار ہیں۔ وقت کی کمی کا شکوہ اکثر کی زبان پر ہے لیکن بات محض شکایت تک محدود نہیں' حقیقت یہ ہے کہ تعلیم' ملازمت' کاروبار' حتیٰ کہ امور خانہ داری میں بھی آگے رہنے اور نمایاں مقام حاصل کرنے کی لگن' جلدی میں کھانا کھانے' جو مل جائے کھا لینے' کھانے کا ناغہ اور فاسٹ فوڈ کے استعمال جیسے رجحانات کو ایک غیر محسوس انداز میں ہمارے طرز زندگی کا مستقل حصہ بنا دیتی ہے ایسا نہ ہو کہ اس کوتاہی کا احساس اس وقت بیدار ہو جبکہ صحت کسی بڑے خطرے سے دوچار ہو جائے۔ لہٰذا ضروری ہے کہ مذکورہ عوامل سے جس قدر ممکن ہو اجتناب برتا جائے اور خوراک میں تازہ اور خالص صحت بخش اجزاء کے استعمال کو یقینی بنانے کا خصوصی اہتمام کیا جائے۔ ڈالڈا کنولا آئل قدرتی اومیگا فیٹس اور قیمتی اضافی وٹامن کے ساتھ ایک بہترین انتخاب ہے یہ دن بھر کے کھانوں کو صحت بخش بنائے اور زیادہ توانائی فراہم کرے' آپ رہیں اوروں سے آگے' بہت آگے۔

صحت کی اہمیت اور ضرورت کے شعور نے اولیو آئل کے استعمال کو فروغ دیا۔ غیر ملکی کھانوں میں صحت بخش اور خوش ذائقہ کھانوں کی بڑھتی ہوئی پسندیدگی بھی اسی سلسلہ کی کڑی ہے۔ صحت کے حوالے سے اولیو کی افادیت سے کون متفق نہیں لیکن اس سے صحیح فائدہ اسی صورت میں حاصل کیا جا سکتا ہے جبکہ ہم قابل بھروسہ بہترین اور معیاری اولیو آئل کا انتخاب کریں اس مرحلہ کو ڈالڈا نے آسان کیا۔ اسپین کی زرخیز زمین پر کاشت کئے جانے والے اولیوز سے تیار کیا گیا اعلیٰ معیار کا حامل اولیو آئل ڈالڈا کے نام کے ساتھ امپورٹ کیا جاتا ہے۔ ڈالڈا کا قابل اعتماد نام اور اسپین کے تازہ اولیوز سے حاصل کیا گیا ڈالڈا اولیو آئل صحت اور ذائقہ کی دنیا میں ایک نوید سے کم نہیں۔ صارفین کے انتخاب کے لئے اس کے دو ویرئنٹس بوتل اور ٹن پیکنگ میں دستیاب ہیں۔

صارفین کے طرز زندگی کا معیار جوں جوں بہتر ہو رہا ہے وہیں ان کی ضروریات کا دائرہ بھی وسیع سے وسیع تر ہوتا جا رہا ہے۔ وزن کی زیادتی جسے اوبیسٹی کہا جاتا ہے کرہ ارض پر تیزی سے قدم جما رہی ہے حتیٰ کہ ترقی یافتہ ممالک بھی اس سے دوچار نظر آتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ زیادہ سے زیادہ افراد کھانے سے قبل اس سے حاصل ہونے والی کیلوریز کا تعین کرتے نظر آتے ہیں۔ یقیناً یہ رویہ بہت خوش آئند ہے۔ اکثر افراد نسبتاً کم چکنائی اور زیادہ غذائیت کی حامل خوراک کو ترجیح دیتے ہیں۔

کھانے روایتی ہوں یا غیر ملکی دونوں کی تیاری میں استعمال ہونے والے تیل کی قسم اور سب سے بڑھ کر اس کا معیار نہایت اہم ہیں۔ اس ضمن میں ڈالڈا سن فلاور آئل بلاشبہ ایک فخریہ پیشکش ہے جس کی بدولت آپ اپنے پسندیدہ کھانے شوق سے کھائیں۔ ڈالڈا کی بین الاقوامی مہارت اور جدید لو ابزورب ٹیکنالوجی کی بدولت ڈالڈا سن فلاور کھانوں میں کم جذب ہوتا ہے اور جسم میں فیٹس کے جمع ہونے کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے اس میں موجود مونو انسیچوریٹڈ اور پولی انسیچوریٹڈ فیٹس کی بدولت LDL/HDL کی سطح کو متوازن رکھنے میں مدد ملتی ہے ڈالڈا کی تمام مصنوعات کی طرح مضر صحت فیٹس اور کولیسٹرول سے پاک ہے اور اس میں موجود اضافی وٹامن اسے مزید صحت بخش بناتے ہیں۔ اسی طرح ڈالڈا کی وسیع رینج صارفین کے لئے صحت اور خوشیوں کا پیغام ہے۔

# چائے کے ہیں ذائقے امرت جیسے

## یہ مقوی مشروب ہیں

یوں تو ہر موسم میں چائے پی جاتی ہے۔ خواہ آپ دودھ پتی کے متوالے ہوں یا قہوے میں ملک پاؤڈر تازہ دودھ اور شکر ملا کر روایتی انداز سے چائے بنائیں' ہر گھر میں صبح کا آغاز چائے ہی سے ہوتا ہے کوئی بیڈ ٹی لیتا ہے تو کوئی ناشتے کے ساتھ مگر تازہ دم ہونے کے لئے یہی ایک نسخہ آزمایا جاتا ہے۔ یورپ اور دیگر دنیا بھر کے خطوں میں بھی کسی نہ کسی شکل میں چائے پی جاتی ہے۔ وزن قابو میں رکھنے والے افراد ہلکا قہوہ پینے پر اکتفا کرتے ہیں کیونکہ دودھ اور شکر شامل کرنے سے 40 کیلوریز کا اضافہ ہوجاتا ہے۔ دوسری طرف دیکھا جائے تو اس کے طبی فوائد بھی کچھ کم نہیں۔ یہ دل کی کارکردگی بہتر بناتی ہے' حواس بحال رکھتی ہے' موڈ بہتر بناتی اور ہر قسم کے اعصابی دباؤ کو بہت حد تک زائل کر دیتی ہے۔ پھیپھڑوں کی فعالیت کے لئے اچھا مشروب ہے۔

ایک کپ میں 40 ملی گرام کیفین پایا جاتا ہے۔ چائے میں ایک خاص جز Tannins مفید نہیں ہوتا کیونکہ اس جزو کا کام جسم سے آئرن کو جذب کر لینا ہے۔ اگر آپ زیادہ مقدار میں چائے پی رہے ہوں تو اپنی غذا میں آئرن سے بھرپور غذا بھی شامل کیجئے۔

### سبز چائے کے فوائد:

سبزیاں Oolong (چین کی ایک سیاہ چائے) اینٹی کینسر اجزاء پر مشتمل ہے جو Quercetin نامی اینٹی آکسیڈنٹس کی صلاحیت بھی رکھتی ہے۔
یہ مختلف جڑی بوٹیوں پر مشتمل چائے کئی امراض کا قدرتی علاج ہے۔ تاہم وزن میں کمی کا دعویٰ کرنے والی پراڈکٹس پر آنکھ بند کر کے یقین نہیں کیا جانا چاہئے کہ ان کے استعمال سے فوری طور پر آپ کا ہدف حاصل ہوسکے گا۔
نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل ہربلسٹس کا کہنا ہے کہ آپ اپنے کچن گارڈن میں چند جڑی بوٹیاں ضرور اگالیں تاکہ مختلف موسموں میں اپنی چائے خود تیار کر سکیں۔ ان پتیوں کو صاف کپڑے سے پونچھ کر پیس لیں اور شیشی بھر کر رکھ لیں یا تازہ پتیاں توڑ کر گرم پانی میں ابال لیں اور چند ساعتوں کے لئے اس کپ کو ڈھک کر رکھ دیں بعد ازاں تازہ پتیوں کو چاہیں تو ٹی بیگز کی طرح علیحدہ کر لیں یا پھر اسی طرح ایک چائے کے چمچ کے برابر شہد یا شکر ملا کر جیسے چاہیں استعمال کریں۔

### کیموائل: Chamomile

اس جڑی بوٹی کے خوشبودار پودے میں سورج مکھی کی طرح پھول کھلتے ہیں۔ اس کے خشک پتوں کا جوشاندہ مقوی مشروب کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ مغربی ملکوں میں کیموائل چائے کے تیار بیگز بھی دستیاب ہوتے ہیں۔ آپ چاہیں تو آنکھوں کی تھکن رفع کرنے کے لئے بھی ان ٹی بیگز کو استعمال کر سکتے ہیں۔

### لیونڈر: Lavender

یہ سدابہار جھاڑی خزام کہلاتی ہے جس کے پتے پتلے' پھول نیلے' بنفشی یا گلابی ہوتے ہیں کچھ خواتین لیونڈر کو سکھا کر کپڑوں کی الماری میں رکھتی ہیں تاکہ پرانے کپڑوں میں خوشبو بس جائے۔ آپ لیونڈر کی چائے کو بے خوابی کی شکایت دور کرنے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔

### لیمن بام: Lemon Balm

لیموں کی قدرتی مہک میں بسی یہ جھاڑی چائے کے علاوہ مکھن' شکر اور انڈوں سے مربے قسم کا کھاجا بھی تیار کیا جاتا ہے۔ لیمن بام اعصابی تھکن' سر درد اور دباؤ کی کیفیت سے بچاؤ کر کے آپ کو تازہ دم کر دیتی ہے اور اگر انفلوئنزا یا فلو کی شکایت ہو تو اس میں بھی اکسیر کہی جاتی ہے۔

### بچھوابوٹی: Nettle Leaf

اس جھاڑی کے پتے نوکیلے اور خاردار ہوتے ہیں۔ یہ چائے ٹانک کے طور پر پی جاتی ہے جس میں مختلف وٹامنز اور معدنیات آئرن کے ساتھ موجود ہیں Hay Fevez اور الرجی کے لئے اس چائے کو تریاق کہا گیا ہے۔

### رس بھری کے پتے: Raspberry Leaf

یہ قدرتی اسٹرنجنٹ چائے ہے۔ جسے تیار کر کے آپ کمرے کے درجہ حرارت میں ٹھنڈا کر لیں اور اس سے غرارے کر کے گلے کا درد اور انفیکشن دور کیا جاسکتا ہے۔ مغربی ملکوں میں حمل کی بعض پیچیدگیاں دور کرنے کے لئے بھی اسے اچھا ٹوٹکا کہا جاتا ہے گوکہ یہ باشندے طبی معائنوں اور علاج معالجے ہی کو ترجیحاً اختیار کرتے ہیں تاہم قدیم مکتبہ فکر کے لوگ اسی خیال کے حامی ہیں کہ چھوٹی موٹی تکالیف کا گھر ہی سے علاج معالجہ شروع کر لیا جائے۔

### چندروس (پودینے کی خاص قسم): Thyme

سردی سے بچاؤ' نزلہ زکام کی کیفیت میں آرام کے لئے' سینے کی گڑگڑاہٹ اور گلے کی سوزش کے لئے معاون جڑی بوٹی ہے۔ پودینے کی یہ چائے بھی کھانسی' بدہضمی اور بلغم دور کرنے کے لئے مددگار رہتی ہے۔
ان کے علاوہ روزمیری' روز ہپ' پیپرمنٹ اور تلسی کے پتوں کی چائے بھی شدید سردی کے موسم میں افاقہ دیتی ہے ان میں وٹامن-C موجود ہوتا ہے تاہم اگر آپ پسند کریں تو لیموں کے چند قطرے ملا کر دن بھر میں دو پیالیاں پینے سے سینے کی جکڑن اور اعصابی درد سے نجات حاصل کرنا آسان رہتا ہے۔

# اخروٹ... دماغی ساخت کا بھرپور میوہ

## اس کی گری توانائی کا خزانہ

نرگس ارشد رضا

خشک میوہ جات کے خاندان میں اخروٹ کی اہمیت کو کسی طرح سے نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ غذائی اعتبار سے یہ ایک بھرپور غذا ہے جس کے اندر قدرتی ذخائر وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ زیتون کے بعد اخروٹ کے درخت کو سب سے قدیم درخت کہا جاتا ہے۔ اس کی ابتدائی تاریخ 7000 قبل مسیح بتائی جاتی ہے ابتداء میں اخروٹ رومیوں کے شاہی خاندان کے لیے مخصوص سمجھا جاتا تھا۔ چوتھی صدی عیسوی میں قدیم رومیوں نے اسے کئی یورپی ممالک میں متعارف کرایا۔ اخروٹ کے دو فلیور دنیا میں سب سے زیادہ پسند کیے جاتے ہیں۔ فارسی یا انگریزی اخروٹ فارس میں شروع ہوا اور سیاہ اخروٹ شمالی امریکہ سے آیا سیاہ اخروٹ ذائقہ میں سب سے زیادہ اعلیٰ اور معیاری سمجھا جاتا ہے لیکن اس کے سخت خول کی وجہ سے اس کی پیداوار زیادہ نہیں کی جاسکتی۔ اخروٹ کا درخت ان درختوں میں شمار کیا جاتا ہے جس کے پتے تقریباً ہر سال جھڑتے رہتے ہیں اور نئے پتے ان کی جگہ لے لیتے ہیں۔ اور اس کی پوری دنیا میں بیس اقسام پائی جاتی ہیں جن میں سیاہ اور سفید اخروٹ سب سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ اخروٹ کا درخت پچاس فٹ تک اونچا ہوسکتا ہے اس کے پھل کا بیرونی حصہ خاصا موٹا اور ریشہ والا ہوتا ہے جبکہ اس کے نیچے موجود سخت ٹھوس خول کو اگر توڑا جائے تو اندر گری آڑی ترچھی صورت میں رکھی ہوتی ہے۔

اخروٹ کے درخت ہندوستان اور افغانستان کے پہاڑوں پر کثرت سے پائے جاتے ہیں دسمبر سے مارچ تک نئے پتے لگ کر گچھے کی شکل میں سفید پھول لگتے ہیں اور جولائی میں پھل لگنا شروع ہوکر اکتوبر تک پک جاتے ہیں۔

اخروٹ اومیگا 3 فیٹی ایسڈ کے حصول کا سب سے اہم ذریعہ ہے۔ سو گرام اخروٹ میں 691 کیلوریز پائی جاتی ہیں اومیگا فیٹی ایسڈ دمہ، جوڑوں کی سوزش، درد ایگزیما اور چنبل جیسی بیماریوں کی حفاظت میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اخروٹ میں arginine تامی ایسڈ دل کی صحت کے لیے نہایت فائدہ مند ہوتا ہے۔ اخروٹ کی تازہ گری اور اس گری سے نکلنے والے تیل کے استعمال سے دوران خون بہتر ہوتا ہے اور کیونکہ اس میں پوٹاشیم کی مقدار بھی کافی حد تک پائی جاتی ہے اسی لیے دل کی صحت کے لئے بھی اخروٹ کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے۔ سو گرام اخروٹ میں پروٹین 15.2 گرام، چربی 65.2 گرام اور غذائی ریشہ 6.7 گرام پایا جاتا ہے۔ اخروٹ پروٹین کے علاوہ نہایت اہم امینو ایسڈ بھی جسم کو فراہم کرتا ہے۔ اخروٹ کے تیل کو اگر سبزیوں اور سلاد میں استعمال کریں تو پیٹ کی ممکنہ بیماریاں جیسے بدہضمی، مروڑ، بھاری پن وغیرہ کو دور کرتا ہے۔ پیٹ میں اگر کیڑے ہوں تو اسکا استعمال ان کو ختم کرتا ہے۔

اخروٹ کی خشک گری کو توانائی کا خزانہ کہا جاتا ہے۔ اگر کوئی کسی لمبی بیماری سے شفایاب ہوا ہو تو اسے چاہیے کہ وہ روزانہ ایک یا دو اخروٹ کھائے اس سے کمزوری دور ہوگی اور جسم کو طاقت اور توانائی ملے گی۔

جن علاقوں میں اخروٹ کی پیداوار سب سے زیادہ ہوتی ہے وہاں کے لوگ اخروٹ کی چھال کو دانتوں کی صفائی کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ یہ دانتوں سے خون کے اخراج کو روکتا ہے اور اس کی چھال دانتوں پر رگڑنے سے مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔ اور مسوڑھوں کی سوزش بھی دور ہوتی ہے۔ جوڑوں اور پٹھوں کے درد میں مبتلا افراد اگر اخروٹ کے چھلکے کا پانی میں ڈال کر اس سے غسل کریں تو ان کی تکلیف میں حیرت انگیز طور پر کمی آئے گی۔ اخروٹ کے درخت کی پتیاں گھروں میں رکھیں تو کیڑے مکوڑے نہیں آتے۔ اگر گھر میں کوئی پالتو جانور ہے تو اس کی کھال پر اس کے پتے رگڑنے سے مکھیاں اور مچھر وغیرہ اس کے قریب نہیں آتے۔ دودھ پلانے والی مائیں اس کا استعمال زیادہ نہ کریں کیونکہ اس کی زیادتی سے دودھ میں کمی پیدا ہوسکتی ہے۔

### اخروٹ کھانا کیوں ہے ضروری؟

- اخروٹ میں وٹامن B1,B2,B3 کے علاوہ وٹامن E بھی اچھی خاصی تعداد میں پایا جاتا ہے۔
- یہ خارش سے بچاتا ہے اس کے لیے دن میں دو چمچے اخروٹ کا تیل پینے سے اس مرض میں کمی ہوتی ہے۔
- اخروٹ کے گاہے بگاہے استعمال سے prostate کینسر، دل کی بیماریاں، مردوں کی تولیدی صحت، ذیابیطس سے محفوظ رکھتا ہے۔ خون میں اضافہ اور وزن میں کمی کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔
- بالوں کی افزائش اور ان کی مضبوطی کے لیے اخروٹ کے تیل کو اگر زیتون کے تیل کے ساتھ ہفتے میں دو بار استعمال کریں تو اس کے خاطر خواہ نتائج برآمد ہوں گے۔

## فولادی طاقت کا خزانہ...

# انار

### یہ امراض قلب کا علاج بھی ہے

انار کے موسم میں اس پھل سے فیض نہ پایا تو جانئے آپ نے اپنے ہاتھوں صحت تباہ کی۔ صدیوں پرانی تاریخ کے اوراق پلٹیے تو اہل یونان اور مصریوں کے دسترخوانوں پر انار اور انار دانے کسی نہ کسی شکل میں موجود ہوتے تھے۔ یہ لوگ طب جدید سے واقف نہ تھے مگر یہ جانتے تھے کہ انار معدے کی کمزوری اور تولیدی صحت پر نہایت خوشگوار اثر مرتب کرتا ہے۔ اسی لئے حکماء نے بھی تحقیق کے بعد انار کو کمزوری اور جگر کے لئے مفید قدرتی دوا قرار دیا۔

میٹھا انار سرد تر اور کھٹا انار سرد اور خشک ہوتا ہے لہٰذا کوشش کریں کہ انار میٹھا ہی کھایا جائے۔ یہ قدرے قابض ضرور ہوتا ہے لیکن خون بھی صاف کرتا ہے۔ پیاس اور بے چینی کو ختم کرتا ہے۔ گرمی دور کرنے کے لئے اور خاص کر اینٹی بایوٹکس ادویات کے استعمال کے ساتھ ساتھ استعمال کرنا بے حد مفید ہوتا ہے۔

- اگر آپ وزن کم کرنے کی خواہشمند ہیں تو 100 گرام انار کھالینا بھی نقصان دہ نہیں ہوگا گو کہ اس طرح آپ نے 100 کاربوہائیڈریٹس کی مقدار زیادہ لی تاہم صرف 83 کیلوریز ذخیرہ کر پائے۔ یہ کیلوریز آپ کو تازہ دم اور متحرک رکھیں گی اور آپ دن بھر خود کو چست و چالاک پائیں گے۔
- انار میں موجود فائبر آپ کو بہت دیر تک بھوک کا احساس نہیں ہونے دیتا۔ یہ آپ کے میٹابولک ریٹ میں اضافہ کر دے گا۔
- اس میں کچھ ریڈ فیٹس موجود نہیں لہٰذا جسم میں چربی کے جمع ہونے کا قطعی اندیشہ نہیں۔
- یہ قوت مدافعت بڑھا کر جلدی امراض خاص کر نوجوان لڑکیوں لڑکوں کے کیل مہاسوں اور گرتے بالوں کا قدرتی اور محفوظ تر علاج بھی ہے۔
- وٹامن-C کی وجہ سے توانائی بڑھتی ہے اور اس میں موجود وٹامن-E کے سبب جلدی امراض لاحق نہیں ہوتے۔ جلد تر و تازہ، چمکدار اور صحت مند نظر آتی ہے۔ غرضیکہ قدرتی رعنائی عطا کرنے والا یہ پھل جسم کے آلودہ اور فاسد مواد کو خارج کر دیتا ہے۔
- جلد کو توانا کرنے کے ساتھ ساتھ بالوں کی جڑوں کو مضبوط تر بناتا ہے۔ اس کے لئے انار کا تیل بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- ایک انار میں سبز چائے کے مقابلے میں کہیں زیادہ اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں۔ یہ بات تحقیق کے ایک جدید مطالعے میں سامنے آئی ہے۔ اسی طرح بڑی آنت کے کینسر، پروسٹیٹ اور بریسٹ کینسرز سے بھی روک تھام کرتا ہے۔
- الاجک ایسڈ کی وجہ سے جلد کے کینسر سے محفوظ رکھنے میں مدد دیتا ہے۔
- یہ فولاد کی طاقت رکھنے والا پھل جہاں دیگر بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے وہیں خون کی کمی دور کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ لہٰذا کئی ماں بننے والی جن خواتین کو آئرن سپلیمنٹ تجویز کیا جاتا ہے وہ روزانہ ایک انار کھا کر بھی اپنی اس کمی پر قابو پاسکتی ہیں۔ زچگی کے دوران جسم پر ہونے والی خارش میں بھی انار کی افادیت کو تسلیم کیا گیا ہے۔

آئرن یعنی فولاد ہماری یادداشت کو قوت بخشتا ہے اور سوچ کو مرتکز کرنے میں مدد دیتا ہے۔ انار کے متبادل گوشت اور پالک ہوسکتے ہیں لیکن ان دونوں اجزاء میں جلدی امراض کے خلاف مزاحمت کے امکانات کم ہیں۔

انار کولیسٹرول گھٹانے میں مدد دیتا ہے۔ یہ نباتاتی پروٹین کے حصول کا ذریعہ بھی ہے۔ انار کا ہر دانہ دل کے لئے شفاء بن جاتا ہے۔ انجائنا کے مریضوں کے لئے ایک مٹھی انار دانہ آدھے لیٹر پانی میں 10 منٹ جوش دے کر اس کا جوشاندہ تیار کیا جاتا ہے اور بیجوں کو نچوڑ کر چھان لیا جاتا ہے۔ ماہر امراض قلب ڈاکٹر سید زائر حسین رضوی کے تجربے کے مطابق یہ جوشاندہ انجائنا کے مریضوں کو نہار منہ پینے کے لئے دیا گیا۔ خشک انار دانے کے اس جوشاندے نے جادو کی طرح اپنا کام کر دکھایا۔ مریضوں نے سینے میں گھٹن، تنگی، بوجھل پن اور درد کو ختم ہوتے محسوس کیا۔ بقول ڈاکٹر زائر کے انہوں نے انار دانے کے جوشاندے کو انجائنا کے علاوہ خون کی بند رگوں والے مریضوں پر بھی آزمایا اور پھر جوشاندے کا سلسلہ منقطع کر کے ایک سال تک روزانہ ایک گلاس تازہ انار کا جوس پینے کا تجربہ کیا اس کے استعمال سے معجزانہ طور پر مرض کی علامات دور ہوگئیں اور مریض کی رگوں میں بلاک جمع ہونے کا سلسلہ مکمل طور پر بند ہوگیا اور بند رگیں کھل گئیں جس کا ثبوت انجیوگرافی سے مل گیا۔

انار کے جوس سے خون پتلا ہوتا ہے اور LDL یا مضر قلب کولیسٹرول کی سطح کم ہو کر HDL یعنی مفید قلب کولیسٹرول کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ خون کے تھکے (Clots) گھل جاتے ہیں۔ اس طرح شریانیں کھلی اور لچکدار ہو جاتی ہیں اور خون روانی سے گردش کرنے لگتا ہے لہٰذا انار کھایئے اور پھر اس کے حیرت انگیز فوائد حاصل کیجیے۔

# حسن کے نکھار کی دوست مصنوعات

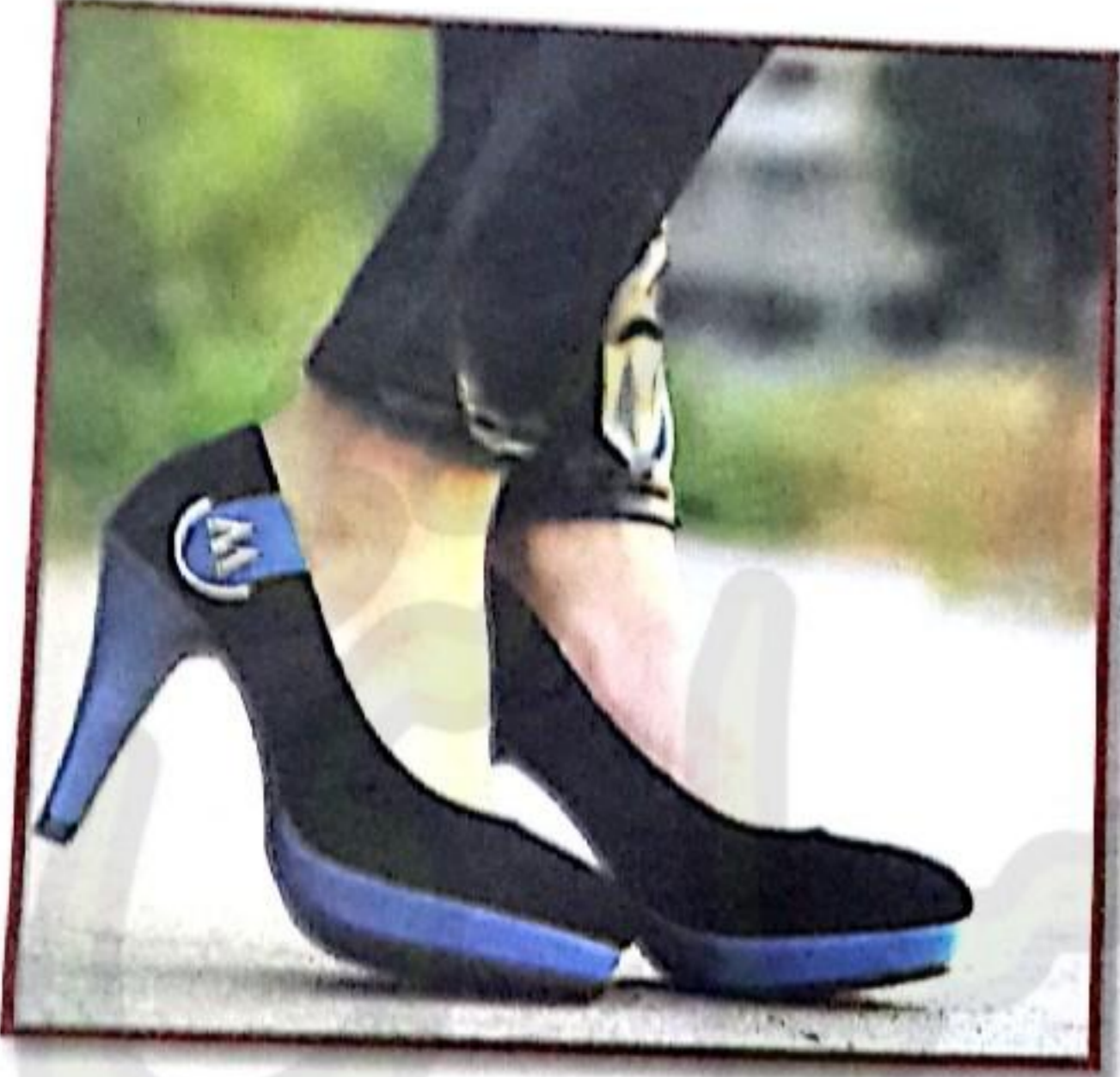
## میں کون سا فیس واش لوں؟ موئسچرائزر ہو تو کیسا ہو؟

ایک عام خاتون بھی زندگی میں ہزاروں گھنٹے اپنی جلد اور چہرے کے نکھار کے لئے صرف کر دیتی ہے پھر وقت ہی نہیں روپیہ پیسہ کا بھی حساب نہیں رکھتیں۔ آہستہ آہستہ انہیں اندازہ ہوتا ہے کہ کہاں وہ غلطی پر تھیں اور کہاں اب نئی مصنوعات اور اپنی جلد کے حوالے سے موزوں ٹوٹکوں کو اختیار کر سکتی ہیں۔ آپ اپنی نگہداشت کے لئے ہزارہا جتن کرتی ہیں تاہم درست مصنوعات کا انتخاب کرنا واقعی آسان ہدف نہیں ہے۔

بیوٹی انڈسٹری کی مصنوعات کے الیکٹرانک اور پرنٹ میڈیا کے اشتہارات انہیں استعمال کرنے کی تحریک دیتے ہیں بلکہ بعض تو اس قدر دلفریب ہوتے ہیں کہ خواتین پہلی فرصت ہی میں انہیں خرید لیتی ہیں تاہم ہزاروں اقسام کی کریمیں، لوشنز، سیرمز، کلینزرز، موئسچرائزرز، ٹونرز اور دیگر مصنوعات بازاروں میں دستیاب ہیں۔ جب بھی آپ آن لائن شاپنگ کرتی ہیں یا ڈیپارٹمنٹل اسٹور سے خریدتی ہیں تو سیلز سے متعلق شخصیات سے Testers کا مطالبہ کیا کیجئے اور وہیں کھڑے کھڑے الرجی ٹیسٹ لے لیا کریں۔ آج کل Genuine یعنی اصل خوشبویات کے تاجر بھی Testers کے لئے الگ شیشیاں رکھتے ہیں۔ کاسمیٹکس کے لئے بھی صارفین کا حق بنتا ہے کہ وہ غلط اشیاء خریدنے میں احتیاط برتیں۔

- چہرہ دھونے کے لئے اگر صابن کا انتخاب کرنا ہو تو موئسچرائزر اور گلیسرین کے اجزاء والے صابن کا انتخاب کریں۔ کچھ صابن جلد کی نمی کو زائل کر دیتے ہیں۔
- فومنگ کلینزرز سے بھی آپ کی جلد کو فائدہ اور نقصان دونوں ہو سکتے ہیں۔ اگر یہ جلد کی نمی کو رفع نہیں کرتا تب ہی اس کا استعمال جاری رکھنا چاہئے۔ یاد رہے کہ کچھ کیمیائی اجزاء قدرتی نمی کو زائل کر دیتے ہیں اور کچھ نہیں کرتے۔ آپ کے لئے کونسا فومنگ کلینزر موزوں ہے یہ آپ کی بیوٹیشن بتا سکتی ہے خاص کر وہ شخصیت جو آپ کا فیشل کرتی رہی ہو۔
- روغنی جلد کی حامل خواتین کو ایسے Face Washes کا انتخاب کرنا چاہئے جن میں وہ مخصوص اجزاء Salicylic Acid اور Benzoyl Peroxide موجود ہوں جو جلد کی گہرائی تک صفائی کر کے مساموں کو بند کر دیں۔
- روزانہ ہماری جلد کئی قسم کی آلودگیوں اور مضر صحت کیمیائی مادوں کے اثرات جھیلتی ہے۔ اس لئے کلینزنگ ملک یا سادہ پیٹرولیم جیلی سے چہرے، گردن، بازو، پیر اور ہاتھوں کی صفائی کرنا ضروری ہے۔ اس کے بعد Peel Off ماسک یا ملتانی مٹی کا ماسک گھر پر آسانی سے لگایا جا سکتا ہے۔ چہرے کی جلد کو نرم کرنے کے لئے اچھی ساکھ رکھنے والی کمپنی کا تیار کردہ موئسچرائزر لگانا اشد ضروری ہے۔ اس طرح جلد Hydrate ہو جاتی ہے۔
- اچھا موئسچرائزر یعنی طاقتور اجزاء پر مشتمل ہونا ضروری ہے مثال کے طور پر اس میں Hyaluronic Acid کے علاوہ گلیسرین بھی شامل ہے۔
- ہر ایسی خاتون جو عمر کے 30 ویں عشرے میں داخل ہو رہی ہوں اینٹی ایجنگ کریموں کا استعمال شروع کر دیں۔ یہ کریم ایسی ہے جس میں Retinoids کی اچھی مقدار شامل ہو یہ جز و جلد میں کولاجن کو فعال کرتا ہے۔

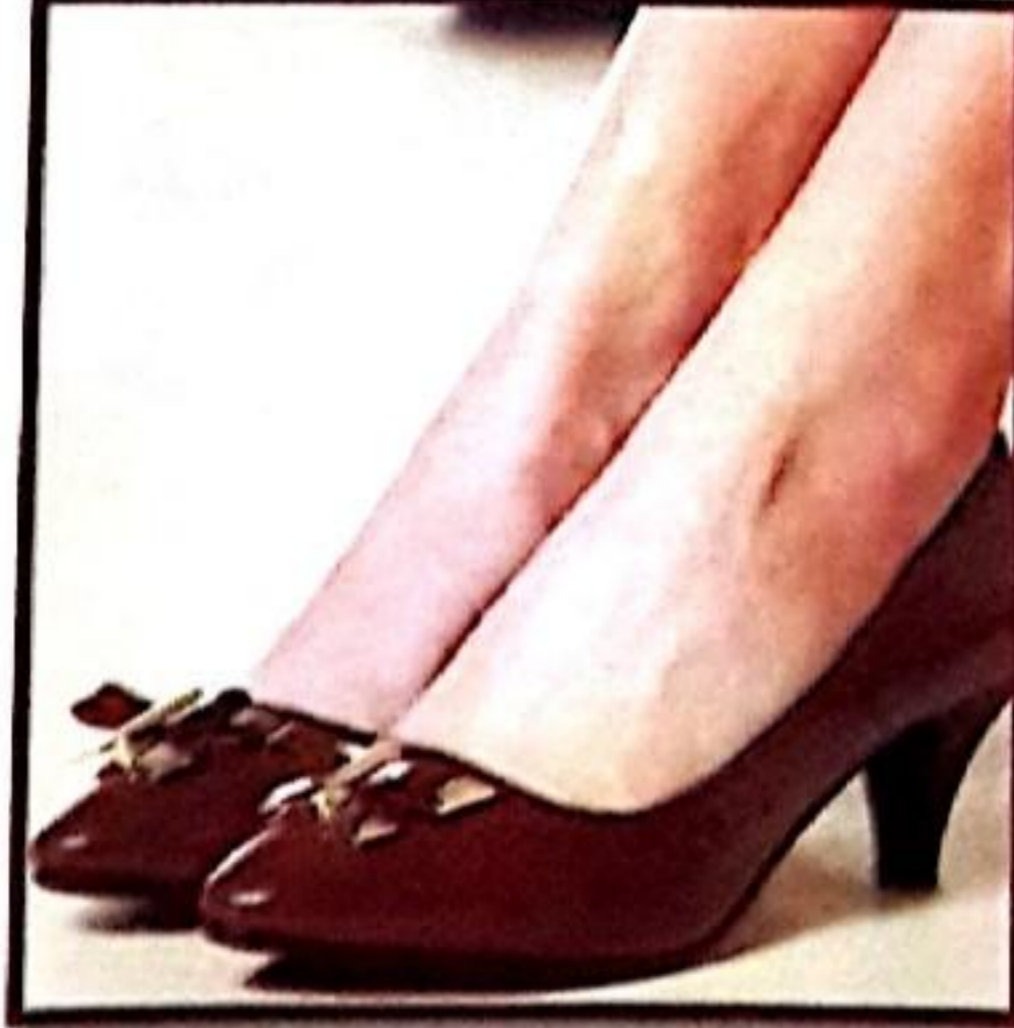
# Pointed Shoes

# کل کا فیشن... آج بھی اِن

کبھی 1960ء یا اس سے کچھ برس بعد کا یہ فیشن تھا۔ پرانی فیملی پکچرز میں دیکھئے تو آپ کی امی، چچی، تائی یا ممانی نوکدار جوتے پہنے بیٹھی ملتی ہیں۔ 19 ویں صدی میں جوتی کے یہ ڈیزائن خواتین کو بہت مرغوب تھے۔ اس وقت متعدد ڈیزائنرز جن میں Valentino، Gucci اور Christian Louboutin شامل تھے سب ہی نے چمڑے کے اعلیٰ میٹریل میں نوکدار سینڈل تیار کئے تھے۔ کل کی طرح آج بھی کیٹ موس، وکٹوریہ بیکھم، پریانکا چوپڑا، سارہ جیکا پارکر، کیری واشنگٹن اور دیگر شخصیات انہیں پہن رہی ہیں۔ آج کل ایک بار پھر 5 انچ اور کچھ اس سے بھی بڑھتی ہوئی پیمائش میں، ان نوکدار جوتوں کی ایڑھیاں بنائی گئی ہیں۔ آپ نوجوان ہیں نئے اور بدلتے ہوئے رجحانوں سے میل کھاتے اس انداز کے جوتے ضرور پہنئے کہ جن میں آپ کا قد بھی لمبا لگے اور آپ کے لباس کی شان نظر آئے۔ اکثر سادہ اور فلیٹ جوتے قیمتی ملبوسات کی جاذبیت کو ماند کر دیتے ہیں۔

آپ چاہیں تو ان نوکدار جوتوں کو جینز، ٹراؤزرز یا مشرقی و مغلئی انداز کے تراش خراش سے آراستہ ملبوسات کے ساتھ پہنئے۔ کھلی کھلی سی نظر آئیں گی اور پرانے فیشن کو آپ کے پیروں کے ناطے نیا نیا سا نظر آنے میں دیر نہیں لگے گی۔

Pointey-toe یعنی نوکدار جوتے ہمیں قدیم اور بہترین کلاسیکی شکل میں بھی دستیاب ہو رہے ہیں۔

قدیم یونانی اور لاطینی باشندوں میں یہ جوتے پسند کئے جاتے تھے مگر اب دنیا بھر میں خواتین اور مردوں میں یہ اقسام بہت پسند کی جا رہی ہیں۔

ان جوتوں کو ہم مشرقی اور مغربی دونوں طرز کے ملبوسات کے ساتھ پہن سکتے ہیں۔ سردیوں میں موزوں اور بغیر موزوں کے بھی یہ اتنے ہی دلکش نظر آتے ہیں۔ خاص کر آج کی نوجوان خواتین سگریٹ پینٹس، ٹراؤزرز، جمپ سوٹس، چست پاجاموں اور مشرقی اسٹائل کے لباس کے ساتھ بھی یہ جچتے ہیں۔ یہ نوکدار شکل کے جوتے پمپس، چھوٹی اور بڑی ایڑھیوں اور سینڈلز کے علاوہ فلیٹ چپلوں کے ساتھ بھی مختلف انداز میں دستیاب ہیں اس لئے خواتین کے لئے انتخاب میں بڑی گنجائش ہے۔ ان جوتوں کی خاص بات صرف نوکدار ہونا ہی نہیں ہے اگر لیدر کی یا کسی دوسرے میٹریل میں ڈیزائننگ اور رنگ اچھوتے ہوں تو پنجوں تک ڈھکے ہوئے پاؤں بہت خوبصورت نظر آتے ہیں۔ ہم نے یہاں چند زاویوں کو پیش کیا ہے۔ آپ اپنی مارکیٹ میں دیکھئے لاتعداد اور بھی ڈیزائنز کے جوتے دستیاب ہو جائیں گے۔

# ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبرشپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

**ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبرشپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔**

---

ڈالڈا کا دسترخوان

## ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ________________ Age: عمر ________

Phone Number: فون نمبر ________ Mobile Number: موبائل نمبر ________

Complete Address: مکمل پتہ ________________

City: شہر کا نام ________ Email: ای میل ________

Marital status: شادی شدہ/غیر شادی شدہ ________ Profession: پیشہ ________

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ________

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ________

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

فون (ٹول فری): 0800-32532 پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان

ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

# آج کیا پکائیں؟

منگل
6
کالی مرچ فرائی چکن
ڈیٹ اینڈ ڈرائی فروٹ شیک

پیر
12
چلی جنجر پرانز
ویجیٹیبل فرائیڈ رائس

اتوار
18
فش ویجیٹیبل بریانی
ٹیمیلا چاکلیٹ کیک

ہفتہ
24
فش اینڈ سیسمی رول
منٹ چلی پراٹا

ہفتہ
31
اسپیگھٹی رائس ود بیف
شکرقند کا کیک

# چٹپٹا چکن سوپ اور سوپ اسٹکز

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| چکن بریسٹ | دو عدد | ٹماٹر | تین سے چار عدد |
| نمک | حسب ذائقہ | لیموں کا رس | دو کھانے کے چمچ |
| پسا ہوا لہسن | ایک کھانے کا چمچ | بے بی کارن | دو سے تین عدد |
| ہری پیاز | ایک سے دو عدد | فریش کریم | آدھی پیالی |
| بڑی ہری مرچیں | دو عدد | چیڈر چیز | دو کھانے کے چمچ |
| چکن کی یخنی | پانچ سے چھ پیالی | ڈالڈا کوکنگ آئل | دو سے تین کھانے کے چمچ |

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے چھ کے لئے

## ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر رکھ لیں، ٹماٹر کے سلائسز کر کے اسے گرلڈ پین پر تین سے چار منٹ گرل کر لیں
- ہری پیاز کے سفید ڈنٹھل کو باریک کاٹ کر ڈالڈا کوکنگ آئل میں ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں لہسن اور کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ یخنی اور ٹماٹر ڈال کر ابال آنے دیں اور آنچ ہلکی کر کے چکن بریسٹ شامل کر دیں
- پندرہ سے بیس منٹ بعد جب چکن گلنے پر آجائے تو اسے سوپ میں سے علیحدہ نکال لیں
- لیموں کا رس اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا ڈال کر تین سے چار منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

## سوپ اسٹکز بنانے کے لئے:

آدھا کلو میدے میں آدھا چائے کا چمچ نمک، دو کھانے کے چمچ چینی، ایک کھانے کا چمچ خمیر، دو کھانے کے چمچ سفید زیرہ اور آدھی پیالی ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں، پھر تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے جائیں اور ملاتے جائیں سارا پانی ڈالنے کے بعد اچھی طرح دس سے بارہ منٹ تک گندھائی کر لیں اور پندرہ سے بیس منٹ تک اس کو ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا کر دونوں ہاتھوں کے بیچ میں رکھ کر لمبا سا رول بنا لیں، سارے ایک سائز کے اسٹک بنا کر اوون ٹرے میں رکھیں اور بیس منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھ کر چھوڑ دیں۔ پھر اس ٹرے کو پہلے سے گرم کئے اوون میں 100°C پر اوون میں رکھ دیں، چالیس سے پچاس منٹ تک بیک کریں اور ہلکی گولڈن ہونے پر اوون سے نکال لیں

## پریزنٹیشن:

پیالے میں ابلی ہوئی چکن کو ریشہ کر کے ڈالیں اور اس پر گرم گرم سوپ ڈال کر چوپ کی ہوئی ہری پیاز کی پتیاں اور بے بی کارن ڈال دیں۔ اوپر سے فریش کریم اور کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں۔ اس چٹپٹے سوپ کو سوپ اسٹک کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

## سادہ چکن سلاد

**اجزاء:**

| | | | |
|---|---|---|---|
| چکن | 200 گرام | لیموں کا رس | ایک کھانے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | سیب | ایک عدد |
| کچلا ہوا لہسن | دو جوئے | اخروٹ کی گری | آدھی پیالی |
| کالی مرچ پسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ | ڈالڈا اولیو آئل | ایک چائے کا چمچ |
| مایونیز | آدھی پیالی | | |

**ترکیب:**

- چکن کو ابال کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں۔ فرائنگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل میں لہسن کو فرائی کریں پھر اس میں چکن کو تیز آنچ پر فرائی کرتے ہوئے چولہے سے اتار لیں
- ایک پیالے نمک، کالی مرچ اور لیموں کا رس ڈال کر ملائیں اور اس میں سیب کو دھو کر باریک کاٹ کر ڈال دیں
- چکن مکمل طور پر ٹھنڈا ہو جائے تو اسے بھی اس پیالے میں ڈال دیں اور فریج میں رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ بعد فریج سے نکال کر اس میں مایونیز اور اخروٹ کی گری کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ملا لیں

**پریزنٹیشن:**

چاہیں تو پیالے میں پیش کریں یا تھوڑا سا مختلف کرنا چاہیں تو سادے بن یا کٹے ہوئے انناس میں رکھ کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  افراد: دو سے تین کے لئے

## فش بروسٹ

**اجزاء:**

| | | | |
|---|---|---|---|
| مچھلی (بغیر کانٹے کی) | ایک کلو | چلی ساس | چار کھانے کے چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | میدہ | ڈیڑھ پیالی |
| سویا ساس | چار کھانے کے چمچ | کارن فلار | آدھی پیالی |
| سرکہ | دو کھانے کے چمچ | بیکنگ پاؤڈر | ایک چائے کا چمچ |
| ٹماٹو کیچپ | چار کھانے کے چمچ | ڈالڈا کوکنگ آئل | حسب ضرورت |

**ترکیب:**

- مچھلی کے موٹے ٹکڑے کر کے صاف دھو لیں۔ خشک کر کے ان پر گہرے کٹ لگا لیں
- میدہ، کارن فلار، نمک اور بیکنگ پاؤڈر کو گہرے پیالے میں ڈال لیں اور اسے الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹ لیں۔ خشک میدہ پھینٹنے سے ہلکا ہو جاتا ہے اور فرائی ہونے پر خستگی دیتا ہے
- علیحدہ پیالے میں سویا ساس، سرکہ، چلی ساس اور ٹماٹو کیچپ ڈال کر ملائیں اور اس میں چار کھانے کے چمچ میدے کا خشک آمیزہ ملا لیں
- مچھلی کے ٹکڑوں کو پہلے کیچپ کے مکسچر میں لتھیڑیں پھر میدے میں رول کر کے دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے اس میں ڈال کر تیز آنچ پر سنہری فرائی کر کے نکال لیں

**پریزنٹیشن:** ٹماٹو کیچپ اور فرنچ فرائز کے ساتھ اس مزیدار اور منفرد فش بروسٹ کو گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  فرائنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ  افراد: چار سے پانچ کے لئے

# سرما کے مشروباتِ خاص

### ادرک کی چائے کے اجزاء:

ادرک — دو انچ کا ٹکڑا

لیموں کا رس — دو کھانے کے چمچ

شہد — ایک چائے کا چمچ

**ترکیب:**

تازہ ادرک کو چھیل کر کچل لیں اور اسے تین پیالی پانی میں ڈال کر ابالیں، تین سے چار منٹ کے بعد اس میں شہد شامل کر دیں۔ مذید دو سے تین منٹ پکا کر چولہا بند کر دیں اور لیموں کا رس ڈال کر پیالیوں میں نکال لیں۔

### چائے کے اجزاء:

چینی — حسب پسند

دودھ — ایک پیالی

**ترکیب:**

ایک پیالی ابلتے ہوئے پانی میں چینی ڈال دیں اور ایک منٹ ابالنے کے بعد اس میں پتی ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں۔ دو منٹ پکانے کے بعد دودھ شامل کر دیں اور چمچ چلاتے ہوئے دو سے تین ابال آنے تک پکائیں۔ پھر چولہا بند کر کے ڈھک کر دو منٹ رکھیں اور چھان کر پیالیوں میں نکال لیں۔

### بلیک کافی کے اجزاء:

کافی پاؤڈر — آدھا چائے کا چمچ

شہد یا براؤن شوگر — آدھا چائے کا چمچ

**ترکیب:** کافی پاؤڈر میں شہد یا براؤن شوگر ملا کر پھینٹیں اور اس میں ایک پیالی ابلتا ہوا پانی شامل کر دیں۔

---

### ہاٹ چاکلیٹ کے اجزاء:

کوکو پاؤڈر — ایک چائے کا چمچ

چینی — دو چائے کے چمچ

دودھ — ایک پیالی

**ترکیب:**

کوکو پاؤڈر اور چینی کو آدھی پیالی پانی میں ڈال کر پکنے رکھ دیں، جب چلاتے ہوئے ابال آنے دیں۔ پھر اس میں دودھ ڈال کر اچھی طرح گرم ہونے پر چولہے سے اتار لیں۔

### کافی کے اجزاء:

کافی کا پاؤڈر — ایک چائے کا چمچ

چینی — ایک چائے کا چمچ

دودھ — ڈیڑھ پیالی

**ترکیب:**

پیالی میں کافی کا پاؤڈر اور چینی ڈالیں اور اس میں چند قطرے دودھ ڈال کر چمچ سے اتنی دیر پھینٹیں کہ وہ کریم کی شکل میں آجائے۔ دودھ کو ابال لیں اور ابلتے ہوئے دودھ کو پھینٹی ہوئی کافی میں ڈال دیں۔

### آئسڈ (Iced) کافی کے اجزاء:

کافی پاؤڈر — آدھا چائے کا چمچ

چینی — دو چائے کے چمچ

**ترکیب:**

کافی پاؤڈر کو ایک پیالی پانی اور ایک چائے کا چمچ چینی ملا کر ابال لیں۔ پھر ٹھنڈا ہونے پر برف جمانے والی ٹرے میں میں ڈال کر جما دیں۔ آدھی پیالی پانی میں دو کیوب اور ایک چائے کا چمچ چینی ڈال کر بلینڈ کر لیں اور پیالی میں نکال کر اس میں حسب پسند دو سے تین کیوب شامل کر کے پیش کریں۔

# پاستا ہاؤس (Pasta House)

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| لزانیا کی پٹیاں | 100 گرام | وہائٹ ساس | تین پیالی |
| اسپیگھیٹی (باریک والی) | ایک پیالی | سرکہ | دو کھانے کے چمچ |
| قیمہ | آدھا کلو | سویا ساس | دو کھانے کے چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | لال مرچ کٹی ہوئی | ایک کھانے کا چمچ |
| ادرک لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | چلی ساس | چار کھانے کے چمچ |
| پیاز باریک کٹی ہوئی | دو عدد درمیانی | اجوائن پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| کالی مرچ گدری پسی ہوئی | ایک کھانے کا چمچ | تھائم پاؤڈر | ایک چائے کا چمچ |
| سفید مرچ پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ | کھانے کا سرخ رنگ | حسب ضرورت |
| ٹماٹر کا پیسٹ | دو پیالی | کھانے کا سبز رنگ | حسب ضرورت |
| | | ڈالڈا کوکنگ آئل | حسب ضرورت |

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ
بیکنگ کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

## ترکیب:

- لزانیا کی پٹیوں کو نمک ملے پانی میں ابال لیں اور چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہادیں۔ ٹرے میں پھیلا کر اوپر سے برش سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر رکھ دیں۔ اسپیگھیٹی کو علیحدہ ابال کر رکھ لیں
- دونوں رنگوں کو علیحدہ پیالوں میں تھوڑے سے پانی کے ساتھ ملا کر رکھ لیں۔ لزانیا کی دو پٹیوں کو سرخ رنگ میں ڈبو کر رکھ دیں اور اسپیگھیٹی کو باریک کاٹ کر سبز رنگ میں ڈبو دیں
- قیمے کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں ادرک، لہسن، نمک، کالی مرچ، سفید مرچ، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب قیمے کا اپنا پانی، خشک ہونے پر آجائے تو اس میں ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر تیز آنچ پر ملاتے ہوئے تین سے چار منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

## وہائٹ ساس بنانے کے لئے:

- پین میں دو کھانے کے چمچ مارجرین یا مکھن اور دو کھانے کے چمچ میدہ ملا کر لکڑی کے چمچ سے ہلکی آنچ پر بھونیں۔ تھوڑا تھوڑا کر کے دو پیالی دودھ شامل کریں اور مستقل چمچ چلاتے رہیں۔ گاڑھا ہونے پر اتار لیں۔ نمک، ایک چائے کا چمچ سفید مرچ، ایک چائے کا چمچ چینی، ایک چائے کا چمچ چائنیز نمک اور ڈیڑھ پیالی کش کیا ہوا چیز ملا لیں
- بیکنگ ڈش میں پہلے تھوڑا سا وہائٹ ساس ڈال کر سبز اسپیگھیٹی ڈالیں تاکہ وہ گھاس کی شکل میں آجائے۔ پھر درمیان میں لزانیا کی پٹیاں لگائیں پھر اس پر تیار کیا ہوا قیمہ پھیلا کر رکھیں۔ وہائٹ ساس ڈال کر لال مرچ، چلی ساس، اجوائن اور تھائم پاؤڈر چھڑک دیں
- اسی عمل کو دو مرتبہ دہرائیں اور آخر میں اوپر دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال دیں۔ خیال رہے کہ یہ پاستا ہاؤس بن رہا ہے تو اوپر لزانیا کی سرخ رنگ کی پٹیاں لگائیں تاکہ وہ چھت بن جائے 200°C پر بیس منٹ تک پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں پچیس سے تیس منٹ تک بیک کر کے نکال لیں

**پریزنٹیشن:** اوون سے نکال کر خوبصورتی سے کٹے ہوئے زیتون سے سجا کر گرم گرم پیش کریں۔

# منٹ چلی پزا

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| چکن | 200 گرام | مشرومز | پانچ سے چھ عدد |
| نمک | حسب ذائقہ | لیموں کا رس | دو کھانے کے چمچ |
| لہسن کے جوئے | دو سے تین عدد | ٹماٹر کا پیسٹ | آدھی پیالی |
| کٹی ہوئی لال مرچ | دو چائے کے چمچ | چیڈر چیز | ایک پیالی |
| پودینہ | دو کھانے کے چمچ | موزریلا چیز | آدھی پیالی |
| زیتون | حسب پسند | ڈالڈا کوکنگ آئل | حسب ضرورت |

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

## ترکیب:

- چکن کی بوٹیوں کو صاف دھو کر رکھ لیں۔ ایک پیالے میں نمک، کچلا ہوا لہسن، آدھا چائے کا چمچ لال مرچ، اور لیموں کا رس ڈال کر ملائیں اور چکن کی بوٹیوں کو اس مکسچر کے ساتھ میرینیٹ کر کے فریج میں رکھ دیں
- پودینے کو دھو کر باریک کاٹ لیں اور پھیلا کر خشک کر لیں
- فرائنگ پین میں کٹی ہوئی لال مرچ کو ہلکی آنچ پر ڈھک کر دو سے تین منٹ رکھیں پھر اس میں پودینہ ڈال کر چولہا بند کر دیں۔ اس میں آدھی پیالی گرم کیا ہوا ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ڈھک دیں
- جب تیل ٹھنڈا ہو جائے تو کسی ایئر ٹائٹ جار میں محفوظ کر لیں
- میرینیٹ کی ہوئی چکن کی بوٹیوں کو ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں
- پزا بنانے کے لئے دو پیالی میدے میں ایک کھانے کا چمچ خشک خمیر، چٹکی بھر نمک، ایک چائے کا چمچ چینی، ایک انڈا، تین کھانے کے چمچ مرچوں والا ڈالڈا کوکنگ آئل اور آدھی پیالی کش کیا ہوا چیڈر چیز ڈال کر ملائیں اور گرم دودھ سے نرم گوندھ کر رکھ لیں
- اوون کو پندرہ سے بیس منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں۔ گندھے ہوئے میدے کو دوبارہ سے گوندھ کر پزا پین میں لگائیں
- اس پر ٹماٹو پیسٹ پھیلا کر لگائیں، فرائی کی ہوئی چکن کی بوٹیاں، کٹے ہوئے مشرومز اور زیتون کو پھیلا کر لگائیں۔ پھر اوپر سے کش کیا ہوا چیڈر اور موزریلا چیز چھڑک دیں
- آخر میں دو سے تین کھانے کے چمچ مرچوں والا ڈالڈا کوکنگ آئل چھڑک کر اوون میں رکھ دیں
- دس سے پندرہ منٹ بعد سنہری ہونے پر اوون سے نکال لیں

**پریزنٹیشن:** گرم گرم پزا کو اوون سے نکالیں اور اس پر باریک کٹا ہوا اور ہلکا سا بھنا ہوا پودینہ چھڑک دیں اور حسب پسند سلائس کاٹ کر پیش کریں۔

# پیچ کرمبل

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| آڑو | آدھا کلو |
| میدہ | چار پیالی |
| نمک | چٹکی بھر |
| براؤن شوگر | آدھا کلو |
| دارچینی پسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ |
| مارجرین یا مکھن | 200 گرام |
| ڈالڈا اولیو آئل | ایک کھانے کا چمچ |

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

بیکنگ کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ

افراد: چھ سے سات کے لئے

## ترکیب:

- آڑوؤں کو دھو کر درمیان سے کاٹیں اور بیج نکال کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- آدھی پیالی براؤن شوگر، ایک کھانے کا چمچ میدہ اور دار چینی کو ملا لیں
- شیشے کی ڈش میں برش کی مدد سے ڈالڈا اولیو آئل لگا لیں، پھر اس میں آڑو کے ٹکڑوں کو پھیلا کر ڈال لیں۔ اس پر تیار کیا ہوا مکسچر ڈال دیں اور ہلکے ہاتھ سے ملا لیں تاکہ آڑو ٹوٹنے نہ پائیں
- میدے اور چینی کو بڑے پیالے میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں، پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے مارجرین یا مکھن ڈالتے جائیں اور اتنی دیر ملائیں کہ وہ ڈبل روٹی کے چورے کی شکل میں آجائے
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں۔ آڑو کی تیار کی ہوئی ڈش پر میدے کا مکسچر ڈالیں اور اوون میں رکھ دیں۔ تیس سے پینتیس منٹ یا سنہرا ہونے تک بیک کریں

## پریزنٹیشن:

اس مزیدار پیچ کرمبل کو کریم کسٹرڈ یا آئسکریم کے ساتھ پیش کریں۔

# Kit Kat کافی کیک

## اجزاء:

| | |
|---|---|
| میدہ | ڈیڑھ پیالی |
| انڈے | چار عدد |
| کافی پاؤڈر | ڈیڑھ کھانے کے چمچ |
| چینی | ڈیڑھ پیالی |
| کٹ کیٹ چاکلیٹ | حسب ضرورت |
| فریش کریم | تین پیالی |
| ڈالڈا VTF بناسپتی | ایک پیالی |

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: چھ سے سات کے لئے

## ترکیب:

- میدے کو دو مرتبہ چھان لیں پھر اس میں ایک کھانے کا چمچ کافی پاؤڈر ملا کر رکھ لیں۔ چینی کو صاف ستھرے گرائینڈر میں باریک پیس لیں
- انڈے کی سفیدیوں کو اتنا پھینٹیں کہ سخت سا جھاگ بن جائے پھر اس میں ایک ایک کر کے زردیوں کو شامل کر لیں
- چینی اور ڈالڈا VTF بناسپتی کو ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں۔ اس میں انڈوں کو ملا لیں، پھر تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ شامل کر کے لکڑی کے چمچ سے ملاتے جائیں
- اوون کو 180°C پر 20 منٹ کے لئے گرم کر لیں اور مکسچر کو کیک کے سانچے میں ڈال دیں۔ اسے بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں
- جب بیک ہو جائے تو اوون سے نکال کر مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے دیں پھر سانچے سے نکال لیں
- فریش کریم میں دو کھانے کے چمچ چینی ڈال دیں اور اسے صاف خشک پیالے میں ڈال کر یخ ٹھنڈا کر لیں
- فریزر سے نکال کر اس میں آدھا کھانے کا چمچ کافی پاؤڈر ڈالیں اور الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اتنی دیر پھینٹیں کہ کریم سخت ہو جائے
- کیک کو ٹھنڈی جگہ پر رکھ کر کافی کریم سے مکمل کور کر دیں۔ پھر کٹ کیٹ چاکلیٹ لے کر کیک کے کناروں پر لگا دیں اور کیک کو فریج میں رکھ دیں

## پریزنٹیشن:

خاص مواقع پر اس خوبصورت کیک کو نفاست سے بنائیں اور ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

# نٹیلا چاکلیٹ کیک (Nutella Chocolate Cake)

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| میدہ | ایک پیالی | بیکنگ پاؤڈر | ایک چائے کا چمچ |
| نٹیلا چاکلیٹ | ڈیڑھ پیالی | فریش کریم | ایک پیالی |
| انڈے | تین عدد | اخروٹ کی گری | آدھی پیالی |
| پسی ہوئی چینی | ایک پیالی | مارجرین یا مکھن | آدھی پیالی |

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

## ترکیب:

- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں۔ بڑے پیالے میں میدہ، چینی، انڈے، مارجرین یا مکھن اور آدھی پیالی نٹیلا چاکلیٹ ڈالیں۔ اس مکسچر کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹیں
- تیار کئے ہوئے مکسچر کو چکنے کئے ہوئے کیک پین میں ڈالیں اور 180°C پر گرم کئے ہوئے اوون میں بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کرلیں
- یخ ٹھنڈی کریم کو پھینٹ کر اس میں نٹیلا چاکلیٹ ڈال کر پھینٹ لیں
- کیک کو اوون سے نکال لیں اور ہلکا سا ٹھنڈا ہونے پر اس پر تیار کی ہوئی نٹیلا کریم ڈال دیں

## پریزنٹیشن:

چھوٹے ٹکڑے کی ہوئی اخروٹ کی گری سے سجا کر یخ ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

# چکن کروسنٹ (Chicken Croissant)

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| میدہ | تین پیالی | نیم گرم دودھ | آدھی پیالی |
| خشک خمیر | ایک کھانے کا چمچ | چکن بریسٹ | دو عدد |
| نمک | حسب ذائقہ | تکہ مصالحہ | دو کھانے کے چمچ |
| چینی | دو کھانے کے چمچ | لیموں کا رس | دو کھانے کے چمچ |
| انڈے | دو عدد | ڈالڈا VTF بناسپتی | دو پیالی |

تیاری کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ
بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
تعداد: آٹھ سے دس عدد

## ترکیب:

- میدے میں نمک، چینی، خمیر، دودھ، ایک انڈا اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ملا کر دس سے بارہ منٹ تک خوب اچھی طرح ہتھیلیوں سے گوندھیں اور اوپر سے تھوڑا سا ڈالڈا VTF بناسپتی لگا کر ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ جب اچھی طرح پھول جائے تو تین سے چار منٹ کے لیے دوبارہ گوندھ کر پھر سے گرم جگہ پر ڈھک کر رکھ دیں
- ڈالڈا VTF بناسپتی کو ہلکا سا پھینٹ کر پندرہ بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- خشک میدہ چھڑک کر گندھے ہوئے میدے کو لمبائی میں موٹی روٹی کی طرح بیل لیں۔ ڈالڈا VTF بناسپتی کو روٹی پر پھیلا کر آٹھ انچ تک لگائیں، کنارے سے کچھ حصہ خالی چھوڑ دیں۔ پھر خالی چھوڑے ہوئے حصے کو فولڈ کر کے درمیان میں لے آئیں پھر دوسری طرف سے ڈالڈا VTF بناسپتی لگے ہوئے حصے کو اٹھا کر اس کے اوپر فولڈ کر لیں اس طرح سے یہ مستطیل بن جائے گا
- اس کو پلاسٹک میں لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر نکال کر خشک میدہ چھڑک کر ہلکے ہاتھ سے بیل کر دوبارہ اسی طرح سے تین حصوں میں فولڈ کر لیں۔ اس عمل کو تین سے چار مرتبہ کریں (ہر مرتبہ کچھ دیر کے لئے فریج میں رکھیں)، اب یہ آٹا کروسنٹ بنانے کے لئے تیار ہے۔
- چکن بریسٹ کے موٹے پارچے کاٹیں اور ان کو صاف دھو کر ان پر تکہ مصالحہ اور لیموں کا رس لگا کر رکھ دیں۔ پندرہ سے بیس منٹ بعد ہر پارچے کو رول کر کے ٹوتھ پک سے بند کر دیں اور چکنے کئے ہوئے گرل پین پر تین سے چار منٹ تیز آنچ پر سینک لیں
- گندھے ہوئے آٹے کو لمبائی میں بیلیں اور اس کے تکون کاٹ لیں، ہر ایک کے درمیان میں چکن کا رول رکھ دیں اور کناروں پر برش سے انڈا لگا لیں
- اس کو بڑے حصے کی طرف سے فولڈ کرتے ہوئے نوک تک لے آئیں اور اچھی طرح دبا کر بند کر دیں
- اوون کو 180°C پر بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور اس میں چکن کروسنٹ کو پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

**پریزنٹیشن:** اوون سے نکال کر شام کی چائے پر گرم گرم پیش کریں۔

صحت کا خزانہ

صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

# فش اینڈ بینز رول

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| مچھلی | 200 گرام | ٹماٹر پیسٹ | آدھی پیالی |
| لال لوبیا | ایک پیالی | تازہ لال مرچیں | چار سے چھ عدد |
| شملہ مرچ | ایک درمیانی | چیڈر چیز | آدھی پیالی |
| نمک | حسب ذائقہ | سادہ آٹا | ڈیڑھ پیالی |
| پسا ہوا لہسن | ایک چائے کا چمچ | میدہ | آدھی پیالی |
| پیاز | ایک عدد درمیانی | ڈالڈا کوکنگ آئل | حسب ضرورت |

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

تعداد: پانچ سے چھ عدد

## ترکیب:

- مچھلی کو صاف دھو کر رکھ لیں۔ پیاز، شملہ مرچ اور لال مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- لوبیا کو دھو کر گرم پانی میں بھگو کر رکھیں پھر ابال کر گلا لیں
- مچھلی کی بوٹیوں کو لہسن اور نمک لگا کر رکھیں۔ پھر اس پر ہلکا سا میدہ چھڑکتے ہوئے ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا فرائی کریں
- اس میں فرائی کی ہوئی مچھلی، نمک، لال مرچ اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر تیز آنچ پر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں لوبیا ڈال کر ملائیں اور دو سے تین منٹ دم پر رکھ کر چولہے سے اتار لیں

## رول بنانے کے لئے:

- آٹا اور میدے کو ملا کر نمک اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر پانی کی مدد سے سخت سا گوندھ لیں
- پھر اس کی چھوٹی چھوٹی چپاتیاں بنا کر توے پر سینک لیں۔ اس پر تیار کی ہوئی فلنگ ڈال دیں۔ اوپر سے باریک کٹی ہوئی شملہ مرچ اور کش کیا ہوا چیز چھڑک کر رول کر لیں

**پریزنٹیشن:** ان منفرد رولز کو تارتر ساس کے ساتھ پیش کریں۔

# کالی مرچ فرائی چکن

## اجزاء:

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| چکن | آدھا کلو | ہلدی | ایک چائے کا چمچ | | |
| نمک | حسب ذائقہ | سفید زیرہ | ایک کھانے کا چمچ | | |
| ادرک لہسن کچلا ہوا | دو کھانے کے چمچ | کڑی پتے | حسب پسند | | |
| پیاز | دو عدد | ہرا دھنیا | دو کھانے کے چمچ | | |
| ٹماٹر | تین عدد | لیموں کا رس | دو کھانے کے چمچ | | |
| ثابت کالی مرچ | ڈیڑھ چائے کا چمچ | ڈالڈا کوکنگ آئل | چار کھانے کے چمچ | | |
| سونف | دو چائے کے چمچ | | | | |

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

## ترکیب:

- چکن کے چھوٹے ٹکڑے کر کے صاف دھولیں، ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں ہلدی ملا کر چکن پر لگا دیں
- پیاز اور ٹماٹر کو باریک چوپ کرلیں، کالی مرچ، زیرہ اور سونف کو توے پر بھون کر پیس لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں ادرک لہسن اور چکن ڈال دیں۔ اتنی دیر فرائی کریں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- پھر اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں، ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں ٹماٹر شامل کر دیں
- آنچ تیز کر کے ٹماٹر کو گلنے تک بھونیں اور آخر میں کڑی پتے، بھنا ہوا پسا ہوا مصالحہ اور لیموں کا رس ڈال دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

## پریزنٹیشن:

باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر ڈش میں نکال لیں اور چپاتی یا سادہ پلاؤ کے ساتھ پیش کریں۔

اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

# اسپینچ پاستا

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| پالک | 200 گرام | فریش کریم | ایک پیالی |
| پنی پاستا | 100 گرام | سفید مرچ پسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | کالی مرچ پسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ |
| لہسن پاؤڈر | آدھا چائے کا چمچ | چیڈر چیز | آدھی پیالی |
| مشرومز | چار سے پانچ عدد | مارجرین یا مکھن | دو کھانے کے چمچ |
| زیتون | چار سے چھ عدد | ڈالڈا اولیو آئل | دو کھانے کے چمچ |
| میدہ | دو کھانے کے چمچ | | |

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ
افراد: ایک سے دو کے لئے

## ترکیب:

- پالک کو صاف دھو کر باریک چوپ کرلیں، مشرومز کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور چیڈر چیز کو کش کر کے رکھ لیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل اور پالک کو ہلکی آنچ پر ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ پالک کا اپنا پانی خشک ہو جائے۔ اس میں لہسن پاؤڈر، سفید مرچ اور کالی مرچ ملا کر رکھ لیں
- پاستا کو ابلتے ہوئے نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ ابالیں، اور چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہادیں تاکہ آپس میں چپکنے نہ پائے
- علیحدہ پین میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ میدہ ڈال کر بھونیں، جب خوشبو آنے لگے تو تھوڑی تھوڑی کر کے کریم شامل کریں اور لکڑی کے چمچ سے ملاتے جائیں
- پھر اس میں تیار کی ہوئی پالک ڈال کر ملائیں اور ابلا ہوا پاستا ڈال کر شیشے کی ڈش میں نکال لیں
- اوپر سے کٹے ہوئے مشرومز، زیتون اور کش کیا ہوا چیز ڈال کر گرم اوون میں پانچ سے چھ منٹ گرل کر کے نکال لیں

**پریزنٹیشن:** اوون سے نکال کر گرم گرم مزیدار پاستا کا لطف اٹھائیں۔

دسترخوان خاص

اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

# عربک شیش کباب

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| قیمہ | آدھا کلو | پسی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ |
| ادرک | دو انچ کا ٹکڑا | بیسن | چار کھانے کے چمچ |
| لہسن | چار سے چھ جوئے | ہری مرچیں | حسب پسند |
| پیاز | ایک عدد درمیانی | ہرا دھنیا | حسب پسند |
| انڈے | دو عدد | ڈالڈا کوکنگ آئل | حسب ضرورت |
| خشخاش | ایک کھانے کا چمچ | | |

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

## ترکیب:

- قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر مکمل طور پر خشک کر لیں۔ آدھا قیمہ علیحدہ کر کے اس میں کٹا ہوا ادرک لہسن ڈالیں اور درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکنے رکھ دیں
- جب قیمے کا اپنا پانی خشک ہو جائے تو چولہے سے اتار کر مکمل ٹھنڈا کر لیں اور اس میں کچا قیمہ، پیاز، سفید زیرہ اور خشخاش ملا کر باریک پیس لیں
- چاپر سے نکال کر اس میں لال مرچ، نمک، انڈے، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور دو کھانے کے چمچ بیسن ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس کے بڑے بڑے کباب بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گرل پین کو درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ رکھ کر گرم کر لیں اور اس پر برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگا لیں
- ایک سے دو کباب کو گرل پین پر رکھ کر درمیانی آنچ پر ایک طرف سے سنہرا ہونے تک سینکیں پھر پلٹ کر دوسری طرف سے سنہرا گرل کر لیں

**پریزنٹیشن:** ان مزیدار کبابوں کو چٹنی اور سلاد کے ساتھ پیش کریں۔

## پاستا بنڈل سلاد

### اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| میکرونی (ابلی ہوئی) | دو پیالی | کالی مرچ پسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | سفید مرچ پسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ |
| چیڈر چیز کش کیا ہوا | آدھی پیالی | مسٹرڈ پیسٹ | آدھا چائے کا چمچ |
| انناس کے ٹکڑے | ایک پیالی | گاجر کش کیے ہوئے | آدھی پیالی |
| کینو | دو عدد | پارسلے باریک کٹا ہوا | دو کھانے کے چمچ |
| میدہ | دو کھانے کے چمچ | ڈالڈا اولیو آئل | دو کھانے کے چمچ |
| چکن کی یخنی | ایک پیالی | | |

### ترکیب:

- فرائنگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل اور میدہ ڈال کر ہلکی آنچ پر بھونیں، جب خوشبو آنے لگے تو تھوڑی تھوڑی کر کے یخنی شامل کریں۔ کانٹے یا چمچ کی مدد سے مستقل چھینٹتے رہیں تاکہ گھٹلیاں نہ بنیں
- گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتارلیں اور اس میں نمک، کالی مرچ، سفید مرچ، مسٹرڈ پیسٹ اور چیز ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- جب یہ تمام یکجان ہو جائے تو اس میں میکرونی، گاجر اور پارسلے ڈال کر مکس کریں اور دو چمچ کی مدد سے اس کے چھوٹے چھوٹے بنڈلز بنالیں

### پریزنٹیشن:

خوبصورت سی سلاد کی پلیٹ میں سلاد کے پتے باریک کتر کر رکھیں، اس پر کینو کا گول کٹا ہوا قتلہ رکھ کر اس پر انناس کے ٹکڑے رکھیں اور ہر ٹکڑے پر ایک ایک میکرونی بنڈل رکھ دیں۔ پیش کرنے سے پہلے فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  افراد: چھ سے سات کے لئے

## لوکی کے کوفتے

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ  پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ  افراد: پانچ سے چھ کے لئے

### اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| لوکی | ایک کلو | ہلدی | آدھا چائے کا چمچ |
| چنے کی دال | آدھی پیالی | دھنیا پسا ہوا | ایک چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | ثابت لال مرچیں | چھ سے آٹھ عدد |
| ادرک | ایک انچ کا ٹکڑا | سفید زیرہ | ایک کھانے کا چمچ |
| لہسن | دو سے تین جوئے | دہی | آدھی پیالی |
| ادرک لہسن پسا ہوا | ایک چائے کا چمچ | ہری مرچیں باریک کٹی ہوئی | دو سے تین عدد |
| پیاز | تین عدد درمیانی | پودینہ باریک کٹا ہوا | دو سے تین کھانے کے چمچ |
| پسی ہوئی لال مرچ | ایک چائے کا چمچ | ڈبل روٹی کے سلائس | دو عدد |
| | | ڈالڈا کوکنگ آئل | تلنے کے لئے |

### ترکیب:

- دال کو آدھا گھنٹہ بھگو کر ابالنے رکھیں اور اس میں ادرک لہسن، لال مرچیں، زیرہ اور ایک پیاز ڈال کر دال کو گلا لیں اور ٹھنڈا کر کے پیس لیں۔ کش کی ہوئی لوکی کو کھلے فرائنگ پین میں پکا کر اس کا اپنا پانی خشک کر لیں
- لوکی کو ٹھنڈا کر کے پسی ہوئی دال میں نمک، ہری مرچیں، پودینہ اور ڈبل روٹی کے چورا کئے ہوئے سلائس کے ساتھ ملالیں۔ اس مکسچر سے چھوٹے چھوٹے گول کوفتے بنا کر فریج میں رکھ دیں
- پھر فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں ان کوفتوں کو سنہری فرائی کر لیں
- دو باریک کٹی ہوئی پیاز کو ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کریں اور اس میں پسا ادرک لہسن، نمک، پسی ہوئی لال مرچ، ہلدی، پسا ہوا دھنیا اور دو ٹماٹر ڈال کر ملائیں۔ ڈھک کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ ٹماٹر گل جائے
- اچھی طرح بھون کر اس میں احتیاط سے کوفتے ڈالیں اور پھینٹی ہوئی دہی ڈال کر دم پر رکھ دیں، جب تیل علیحدہ ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں

**پریزنٹیشن:** ڈش میں نکال کر باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں اور گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

# اسپیگھیٹی رائس ود بیف

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| اسپیگھٹی | ایک پیکٹ (200 گرام) | ٹماٹر | دو سے تین عدد |
| چاول | ڈیڑھ پیالی | کالی مرچ کٹی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ |
| گوشت | آدھا کلو | چیڈر چیز | آدھی پیالی |
| نمک | حسب ذائقہ | فوڈ کلر | حسب پسند |
| ادرک لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | ہرا دھنیا | دو کھانے کے چمچ |
| پیاز | ایک عدد | پودینہ | دو کھانے کے چمچ |
| لال مرچ پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ | ہری مرچیں | دو سے تین عدد |
| سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا کوکنگ آئل | حسب ضرورت |

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ افراد کے لئے

## ترکیب:

- اسپیگھٹی کو دس سے بارہ پیالی نمک ملے ہوئے پانی میں اتنی دیر ابالیں کہ اچھی طرح گل جائے۔ چھلنی سے چھان کر پانی نکال لیں اور اس میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ملا کر ایک طرف رکھ دیں
- چاولوں کو نمک ملے پانی میں ابال کر دو حصے کر لیں۔ بغیر ہڈی کے گوشت کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں، پیاز، ٹماٹر، ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کر لیں
- ادرک لہسن اور زیرہ ڈال کر چمچ چلائیں، پھر ٹماٹر اور لال مرچیں ڈال کر ملا لیں۔ اتنی دیر پکائیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں
- گوشت ڈال کر ملا لیں پھر ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر گوشت کو اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے اور گوشت اچھی طرح گل جائے
- پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں ہری مرچیں، دھنیا، پودینہ اور ایک حصہ چاول ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں اور اس میں زردے کا رنگ ملاتے ہوئے ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- اسی طرح سے چاولوں کے دوسرے حصے کو ڈالڈا کوکنگ آئل اور کٹی ہوئی کالی مرچ کے ساتھ فرائی کر کے اس میں چٹکی بھر سرخ رنگ شامل کر دیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- ابلی ہوئی اسپیگھیٹی کو پین میں ڈال کر گرم کریں اور اس میں کش کیا ہوا چیز ڈال کر رکھ دیں

## پریزنٹیشن:

اسپیگھٹی کو گول ٹرے میں پھیلا کر رکھیں، درمیان میں بھنا ہوا گوشت ڈال دیں اور دونوں طرح کے چاولوں کو اطراف میں ڈال دیں۔ یہ ڈش نہ صرف دیکھنے میں بھلی لگے گی بلکہ لذت کے ساتھ مکمل غذائیت بھی فراہم کرے گی۔

# زعفرانی سری پائے

## اجزاء:

| اجزاء | مقدار | اجزاء | مقدار |
|---|---|---|---|
| بکرے کے پائے | بارہ عدد | دھنیا پسا ہوا | دو کھانے کے چمچ |
| بکرے کی سری | ایک عدد | ہلدی پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| زعفران | آدھا چائے کا چمچ | دہی | ایک پیالی |
| نمک | حسب ذائقہ | گرم مصالحہ پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ |
| ادرک لہسن پسا ہوا | تین کھانے کے چمچ | سفید زیرہ (بھنا ہوا کٹا ہوا) | ایک کھانے کا چمچ |
| پیاز | چار عدد درمیانی | ہرا دھنیا | آدھی گٹھی |
| ٹماٹر | تین عدد درمیانے | پودینہ | آدھی گٹھی |
| ثابت گرم مصالحہ | دو کھانے کا چمچ | ہری مرچیں | تین سے چار عدد |
| ثابت دھنیا | دو کھانے کے چمچ | ادرک باریک کٹی ہوئی | دو کھانے کے چمچ |
| سونف | دو کھانے کے چمچ | گرم دودھ | آدھی پیالی |
| لال مرچ پسی ہوئی | دو کھانے کے چمچ | ڈالڈا کوکنگ آئل | آدھی پیالی |

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ　　پکانے کا وقت: دو سے تین گھنٹے　　افراد: پانچ سے چھ کے لئے

## ترکیب:

- پایوں کو خشک آٹے میں لتھیڑ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھیں پھر اچھی طرح صاف کر کے دھولیں۔ سری کے چھوٹے ٹکڑے کر کے دھو کر چھلنی میں رکھ لیں۔ دو پیاز کو باریک کاٹ لیں، زعفران کو ہلکا سا سینک لیں اور چورا کر کے گرم دودھ میں ملا لیں
- چھ سے آٹھ پیالی ابلتے ہوئے پانی میں پائے ڈال کر تیز آنچ پر پکائیں، ابال آنے پر اوپر آنے والا جھاگ نکال لیں پھر آنچ ہلکی کر کے دو موٹی کٹی ہوئی پیاز ڈالیں اور صاف ستھرے ململ کے کپڑے میں سونف اور ثابت دھنیے کی پوٹلی بنا کر ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر دو سے تین گھنٹے پکائیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں
- ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، ہلدی، دھنیا اور ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائے
- سری کی بوٹیاں اور دہی ڈال کر مزید چند منٹ بھونیں پھر ساتھ ہی یخنی سے نکال کر پائے شامل کر دیں
- تیل علیحدہ ہونے تک بھون کر پائے کی یخنی چھان کر ڈال لیں اور سری کو مکمل گلنے تک پکائیں
- پھر زیرہ، گرم مصالحہ اور زعفران ملا ہوا دودھ ڈال کر ہلکی آنچ پر دس سے پندرہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

## پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا، پودینہ، ہری مرچیں اور ادرک چھڑک دیں اور گرم گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔

# بلوچی سجّی

## اجزاء:

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ثابت چکن | دو کلو | سفید زیرہ | ایک کھانے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | سونف | ایک چائے کا چمچ |
| ادرک لہسن پسا ہوا | چار کھانے کے چمچ | ثابت دھنیا | ایک چائے کا چمچ |
| سرکہ | آدھی پیالی | زردے کا رنگ | چٹکی بھر |
| کالی مرچ پسی ہوئی | دو چائے کے چمچ | دودھ | چار کھانے کے چمچ |
| بڑی الائچی | دو عدد | ڈالڈا VTF بناسپتی | حسب ضرورت |
| انار دانے | ایک کھانے کا چمچ | | |

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

## ترکیب:

- کھال سمیت چکن لے کر اسے اچھی طرح صاف کر کے دھولیں اور اس میں دونوں طرف گہرے کٹ لگالیں اور شیشے کی اوون پروف ڈش میں رکھ لیں
- ادرک لہسن، نمک اور سرکے کو ایک پیالے میں ملالیں اور اسے چکن کے اوپر ڈال دیں۔ اچھی طرح لگالیں تاکہ ہر طرف مصالحہ لگ جائے۔ پھر اسے ڈھک کر فریج میں رکھ دیں
- بڑی الائچی، ثابت دھنیا، انار دانہ، زیرہ اور سونف کو توے پر ہلکا سا بھون لیں۔ گرائینڈر میں باریک پیس کر اس میں کالی مرچ ملالیں
- اس میں سے آدھا مصالحہ الگ کر کے دودھ میں ملادیں اور ساتھ ہی زردے کا رنگ بھی شامل کر دیں۔ اسے چکن پر اچھی طرح لگادیں
- ویسے تو سجی کو زمین میں گڑھی ہوئی سیخوں پر یا کوئلوں پر سینکا جاتا ہے لیکن گھر میں بنانے کے لئے اسے گرم کیے ہوئے اوون میں 180°C پر المونیم فوائل سے کور کر کے رکھ دیں
- ایک سے سوا گھنٹے میں یہ سجی تیار ہو جائے گی تو اوون سے نکال لیں اور احتیاط سے فوائل کھول کر اوپر سے پسا ہوا مصالحہ چھڑک دیں

## بلوچی رائس بنانے کے لئے:

- دو پیالی چاولوں کو ابلتے ہوئے پانی میں نمک اور ثابت گرم مصالحہ ڈال کر ابال لیں۔ جب گلنے پر آجائے تو چھلنی میں ڈال کر پانی چھان لیں۔ چین میں ڈالڈا VTF بناسپتی میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں اور اس میں ایک چائے کا چمچ پسا ہوا لہسن، ایک چائے کا چمچ ہلدی، اور حسب پسند پسی ہوئی کالی مرچ ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھون لیں۔ پھر اس میں آدھی پیالی کشمش اور آدھی پیالی کش کی ہوئی گاجریں ڈال کر فرائی کریں اور آخر میں چاول ڈال کر اچھی طرح ملا کر دم پر رکھ دیں۔

## پریزنٹیشن:

اس مزیدار بلوچی سجی کو اس خاص طریقے سے بنائے ہوئے بلوچی چاولوں کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔

## ویجیٹیبل شاشلک

### اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| آلو | تین عدد | ثابت لال مرچیں | چار سے چھ عدد |
| گاجر | دو عدد | سفید زیرہ | ایک کھانے کا چمچ |
| مٹر | ایک پیالی | پیاز | ایک عدد درمیانی |
| شملہ مرچ | ایک عدد | ہری مرچیں باریک کٹی ہوئی | دو سے تین عدد |
| ٹماٹر | دو عدد | پودینہ باریک کٹا ہوا | دو سے تین کھانے کے چمچ |
| زیتون | آدھی پیالی | ڈبل روٹی کے سلائس | دو عدد |
| نمک | حسب ذائقہ | ڈالڈا کوکنگ آئل | حسب ضرورت |
| لہسن | دو سے تین جوئے | | |

### ترکیب:

- آلوؤں گاجر اور مٹر کو ابال کر میش کرلیں۔ زیرہ اور لال مرچوں کو توے پر بھون کر کوٹ لیں، پیاز اور لہسن کو باریک چوپ کرلیں۔
- شملہ مرچ اور ٹماٹر کے بیج نکال کر چوکور ٹکڑے کاٹ لیں
- آلو اور گاجر کے آمیزے کو ملا کر اس میں نمک، لہسن، پیاز، کٹی ہوئی مرچیں، زیرہ، ہری مرچیں، پودینہ اور چورا کی ہوئی ڈبل روٹی کے سلائس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس آمیزے سے لمبوترے شیپ کے کباب بنا کر فریج میں رکھ دیں۔ پھر فرائینگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور ان کبابوں کو سیخوں پر لگا کر آگے پیچھے ٹماٹر اور شملہ مرچ کے ٹکڑے لگا کر سنہرے فرائی کرلیں

### پریزنٹیشن:

خوبصورت سے کانچ میں سلاد کے پتوں پر کبابوں کو سجا کر ساتھ میں زیتون ڈال دیں۔ شام کی چائے پر چٹنی کے ساتھ لطف اٹھائیں یا کھانے پر چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

**تیاری کا وقت:** آدھا گھنٹہ **فرائینگ کا وقت:** دس سے پندرہ منٹ **تعداد:** دس سے بارہ عدد

## سسی چکن

### اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| چکن (چھوٹے ٹکڑے) | ایک کلو | چلی ساس | دو کھانے کے چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | سویٹ سویا ساس | دو کھانے کے چمچ |
| لہسن کچلا ہوا | دو کھانے کا چمچ | براؤن شوگر | دو کھانے کے چمچ |
| کٹی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچ | ڈالڈا کوکنگ آئل | حسب ضرورت |
| سرکہ | چار کھانے کے چمچ | | |

### ترکیب:

- بڑے پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل، لہسن، نمک، لال مرچ، چلی ساس سویا ساس، براؤن شوگر اور سرکہ ڈال کر ملائیں
- چکن کے ٹکڑوں کو دھو کر اس آمیزے میں میرینیٹ کر کے کم از کم آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں (زیادہ دیر مصالحے میں رکھنے سے زیادہ ذائقہ دار بنیں گے)
- گرل پین کو گرم کر کے اس پر برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگالیں۔ مصالحہ لگے ہوئے تکّوں کو گرل پین پر رکھ کر درمیانی آنچ پر دونوں طرف سنہرے ہونے تک گرل کرلیں
- مصالحے میں رکھنے سے ویسے تو تکّے گرل پین پر ہی گل جاتے ہیں ورنہ چیک کرلیں اور انھیں فرائینگ پین میں ڈھک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔ مصالحے کے آمیزے کو پکا کر ہلکا سا گاڑھا کرلیں

### پریزنٹیشن:

اس منفرد طریقے سے بنائی گئی سسی چکن کو ریسٹورنٹس میں نان کے علاوہ ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ بھی پیش کیا جاتا ہے۔ اور چٹنی کے طور پر اس کا ہی گاڑھا کیا ہوا ساس رکھا جاتا ہے یا چاہیں تو حسب پسند ہری چٹنی ساتھ پیش کریں۔

**تیاری کا وقت:** تیس سے چالیس منٹ **پکانے کا وقت:** بیس سے پچیس منٹ **افراد:** تین سے چار کے لئے

## مچھلی اور چیز کی کڑاہی

### اجزاء:

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| مچھلی (بغیر کانٹے کی) | آدھا کلو | ہلدی | آدھا چائے کا چمچ | | |
| کاٹج چیز (پنیر) | 200 گرام | سفید زیرہ | ایک چائے کا چمچ | | |
| لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کے چمچ | قصوری میتھی | ایک چائے کا چمچ | | |
| نمک | حسب ذائقہ | کالی مرچ گدری پسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ | | |
| پیاز | ایک عدد درمیانی | تیز پات | دو عدد | | |
| ٹماٹر | تین سے چار عدد درمیانے | ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا | حسب ضرورت | | |
| بڑی ہری مرچیں | تین سے چار عدد | ادرک باریک کٹی ہوئی | حسب ضرورت | | |
| لال مرچ پسی ہوئی | ایک کھانے کے چمچ | ڈالڈا کوکنگ آئل | آدھی پیالی | | |

### ترکیب:

- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں تیز پات ڈالیں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔ پھر لہسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں اور موٹے کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر دو سے تین منٹ تک چمچ چلائیں۔ نمک، لال مرچ، سفید زیرہ اور ہلدی شامل کر دیں اور اچھی طرح ملا لیں
- ٹماٹر کو لکڑی کے چمچ سے کچلتے ہوئے جب ٹماٹر پیسٹ کی شکل میں آ جائے تو مچھلی کے قتلے ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں
- مچھلی کا پانی خشک ہونے پر کڑاہی کو کپڑے سے پکڑ کر تھوڑا سا ہلائیں تاکہ مصالحہ مچھلی پر ہر طرف لگ جائے
- آخر میں کاٹج چیز کے ٹکڑے، بڑی ہری مرچیں، قصوری میتھی اور کالی مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

**پریزنٹیشن:** باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ادرک چھڑک کر نان کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ   پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ   افراد: تین سے چار کے لئے

## پٹیالہ چکن

### اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| چکن | آدھا کلو | پسی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | خشخاش | دو کھانے کے چمچ |
| ادرک لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | چہار مغز | دو کھانے کے چمچ |
| پیاز | ایک عدد | کاجو | چھ سے آٹھ عدد |
| دہی | آدھی پیالی | کشمش | آٹھ سے دس عدد |
| ٹماٹر | دو عدد | بادام | آٹھ سے دس عدد |
| پسا ہوا گرم مصالحہ | ایک کھانے کا چمچ | فریش کریم | آدھی پیالی |
| کالی مرچ پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ | ڈالڈا کوکنگ آئل | چار کھانے کے چمچ |

### ترکیب:

- بھاری پیندے کے پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو ہلکا سا گرم کریں اور اس میں کچی پسی ہوئی پیاز کو سنہری ہونے تک فرائی کریں۔ پھر کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- چہار مغز، کاجو اور خشخاش کو ملا کر پیس لیں اور اس مکسچر کو پین میں ڈال کر دو سے تین منٹ بھونیں۔ پھر اس میں پھینٹی ہوئی دہی کو ایک ایک چمچ کر کے ڈالتے ہوئے بھونتے جائیں
- نمک، لال مرچ، کالی مرچ، گرم مصالحہ اور چکن ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب چکن گلنے پر آ جائے تو اس میں پھینٹی ہوئی کریم، کشمش اور باریک کٹے ہوئے بادام شامل کر دیں اور ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

**پریزنٹیشن:** باریک کٹے ہوئے بادام اور کاجو چھڑک کر گرم گرم مزیدار پٹیالہ چکن کو شیرمال یا پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ   پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ   افراد: تین سے چار کے لئے

# فش و ویجیٹیبل بریانی

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| مچھلی کے قتلے | آدھا کلو | لال مرچ پسی ہوئی | ایک کھانے کا چمچ |
| چاول | تین پیالی | دھنیا پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | ہلدی پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| ادرک لہسن پسا ہوا | دو کھانے کے چمچ | میتھی دانہ | چند دانے |
| پیاز | دو عدد درمیانی | ثابت رائی | آدھا چائے کا چمچ |
| آلو | دو عدد درمیانے | کڑی پتہ | چند پتے |
| گاجر | دو عدد درمیانے | ہری مرچیں | تین سے چار عدد |
| مٹر | ایک پیالی | پودینہ | دو کھانے کے چمچ |
| شملہ | ایک عدد | ڈالڈا کوکنگ آئل | آدھی پیالی |
| ٹماٹر | تین عدد درمیانے | | |

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

## ترکیب:

- مچھلی کے بغیر کانٹے کے قتلوں کو صاف دھو کر رکھ لیں۔ پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، آلوؤں کو چھیل کر چار ٹکڑے کر لیں، گاجر اور شملہ مرچ کو بھی چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو دو سے تین منٹ ہلکا گرم کریں اس میں میتھی دانہ، رائی، کڑی پتہ اور ہری مرچیں ڈال کر کڑکڑائیں، پھر پیاز ڈال کر سنہری فرائی کر لیں
- ادرک لہسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں پھر آلو، گاجر، مٹر اور ٹماٹر ڈال کر ملائیں
- آدھی پیالی پانی ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ تمام سبزیاں اچھی طرح گل جائیں اور تیل علیحدہ ہو جائے
- نمک، لال مرچ، ہلدی اور دھنیا ڈال کر بھونیں، پھر مچھلی کے قتلے ڈال دیں
- تین سے چار منٹ پکا کر احتیاط سے پین کو کپڑے سے پکڑ کر ہلا لیں تاکہ مچھلی پر ہر طرف مصالحہ لگ جائے
- چاولوں کو نمک ملے پانی میں ایک کنی ابال لیں اور اتارتے ہوئے اس میں باریک کٹا ہوا پودینہ شامل کر دیں
- چاولوں کا پانی اچھی طرح چھلنی میں نکال لیں۔ بڑے پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر آدھے چاول پھیلا کر ڈال لیں پھر اس پر سبزیوں اور مچھلی کا مصالحہ رکھیں دوبارہ سے چاول ڈال کر آدھی پیالی پانی میں زردے کا رنگ ملا کر چھڑک دیں
- ڈھک کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ رکھیں پھر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

## پریزنٹیشن:

بریانی کو ڈش میں احتیاط سے نکالیں تاکہ مچھلی کے قتلے ٹوٹنے نہ پائیں۔

## گجراتی دال

**اجزاء:**

| اجزاء | مقدار | اجزاء | مقدار |
|---|---|---|---|
| ارہر کی دال | ڈیڑھ پیالی | ٹماٹر | دو عدد |
| نمک | حسب ذائقہ | بڑی ہری مرچیں | تین عدد |
| ادرک | ایک انچ کا ٹکڑا | گڑ | تین کھانے کے چمچ |
| مونگ پھلی | آدھی پیالی | ثابت رائی | ایک چوتھائی چائے کا چمچ |
| ثابت لال مرچیں | چار سے چھ عدد | میتھی دانہ | ایک چوتھائی چائے کا چمچ |
| سفید زیرہ | آدھا چائے کا چمچ | لونگ | دو سے تین عدد |
| ہلدی | آدھا چائے کا چمچ | لیموں کا رس | دو سے تین کھانے کے چمچ |
| | | ڈالڈا VTF بناسپتی | دو سے تین کھانے کے چمچ |

**ترکیب:**

- دال کو دھو کر گرم پانی میں بھگو کر رکھیں، پھر اسے ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی اور مونگ پھلیاں ڈال کر ابالنے رکھ دیں
- جب دال اچھی طرح گل جائے تو اسے ٹھنڈا کر کے بلینڈر میں پیس لیں۔ اگر گاڑھی محسوس ہو تو تھوڑا سا گرم پانی ملا لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو ہلکا سا گرم کریں اور اس میں رائی اور میتھی دانہ ڈال کر کڑکڑا لیں۔ پھر اس میں زیرہ اور لال مرچیں ڈال کر سنہری ہونے تک فرائی کریں اور اس میں لونگ، کچلی ہوئی ادرک، ہلدی اور کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر بھونیں
- جب ٹماٹر اچھی طرح گل جائے اور تیل علیحدہ ہو جائے تو اس میں بلینڈ کی ہوئی دال شامل کر دیں
- آخر میں اس میں نمک، ہری مرچیں، لیموں کا رس اور کٹا ہوا گڑ ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

**پریزنٹیشن:** جب ہری مرچیں اچھی طرح گل جائے تو چولہے سے اتار کر گرم گرم دال کو ڈش میں نکالیں اور اس کھٹی میٹھی دال کو حسب پسند روٹی یا ابلے ہوئے چاول کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ　پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ　افراد: پانچ سے چھ کے لئے

## انڈونیشین بیکڈ چکن

**اجزاء:**

| اجزاء | مقدار | اجزاء | مقدار |
|---|---|---|---|
| چکن (کھال سمیت) | ایک کلو | کالی مرچ گدری پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | شہد | چار کھانے کے چمچ |
| ادرک | دو انچ کا ٹکڑا | سویا ساس | چار کھانے کے چمچ |
| لہسن | تین سے چار جوئے | ڈالڈا اولیو آئل | دو کھانے کے چمچ |

**ترکیب:**

- بیکنگ ٹرے میں ڈالڈا اولیو آئل لگا کر چکن کو (آٹھ ٹکڑے کی ہوئی) اس طرح رکھیں کہ کھال والا حصہ نیچے کی طرف رہے
- ادرک لہسن کو کچل لیں اور چھوٹے ساس پین میں ڈال کر اس میں کالی مرچ، شہد، سویا ساس اور ڈالڈا اولیو آئل شامل کر دیں
- ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ پکا لیں اور اس میں نمک ملا کر چولہے سے اتاریں اور گرم گرم ساس کو چکن کے ٹکڑوں پر ڈال دیں
- ٹرے کو اچھی طرح المونیئم فوائل سے کور کر لیں اور فریج میں رکھ دیں۔ رات بھر یا زیادہ دیر تک رکھنے سے زیادہ ذائقہ دار ہوگا
- اوون کو 360°C پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے گرم کر لیں اور بیکنگ ٹرے کو اوون میں رکھ دیں
- پچیس سے تیس منٹ بیک کرنے کے بعد ٹرے احتیاط سے اوون سے نکالیں اور المونیئم فوائل (خیال رہے کہ یہ بہت زیادہ گرم ہوتا ہے) کو کھول لیں
- چکن کے ٹکڑوں کو پلٹ کر رکھیں اور دوبارہ سے ٹرے کو اوون میں رکھ کر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

**پریزنٹیشن:** گرم گرم اوون سے نکال کر شام کی چائے پر یا کھانے پر سائڈ ڈش کے طور پر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ　بیکنگ کا وقت: ایک گھنٹہ　افراد: پانچ سے چھ کے لئے

# جنجر چلی پرانز

## اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| جھینگے | ایک کلو | چینی | ایک کھانے کا چمچ |
| ادرک | تین انچ کا ٹکڑا | بیکنگ پاؤڈر | ایک چائے کا چمچ |
| یخنی یا پانی | آدھی پیالی | کارن فلار | دو کھانے کے چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | انڈے | دو عدد |
| سفید مرچ پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ | بڑی ہری مرچیں | تین سے چار عدد |
| کالی مرچ پسی ہوئی | ایک چائے کا چمچ | تل کا تیل | دو کھانے کے چمچ |
| سرکہ | دو سے تین کھانے کے چمچ | ہری پیاز | ایک عدد |
| سویا ساس | دو کھانے کے چمچ | ڈالڈا اولیو آئل | آدھی پیالی |

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

## ترکیب:

- جھینگوں کو صاف کر کے اچھی طرح دھو کر چھلنی میں رکھ لیں۔ ادرک کے پتلے پتلے قتلے کاٹ لیں، ہری مرچوں کو لمبائی میں کاٹ کر رکھ لیں
- پیالے میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل، چینی، بیکنگ پاؤڈر، انڈے اور کارن فلار ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- جھینگوں کو اس مکسچر سے میرینیٹ کر کے دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا اولیو آئل کو ہلکا سا گرم کریں اور جھینگوں کو سنہرے فرائی کر کے نکال لیں
- اسی کڑاہی میں ادرک کو ایک سے دو منٹ تک ہلکا سا فرائی کریں اور یخنی، نمک، سفید مرچ، کالی مرچ، سرکہ اور سویا ساس شامل کر دیں
- تلے ہوئے جھینگے اور ہری مرچیں ڈال کر حسب پسند گاڑھا ہونے تک پکائیں

## پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر تل کا تیل اور باریک کٹی ہوئی ہری پیاز چھڑک دیں۔ فرائیڈ رائس یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

## روسٹ مصالحہ کڑاہی

### اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| چکن | آدھا کلو | پسی ہوئی لال مرچ | ایک کھانے کا چمچ |
| نمک | حسب ذائقہ | ہلدی | آدھا چائے کا چمچ |
| ادرک لہسن پسا ہوا | ایک کھانے کا چمچ | ثابت دھنیا | ایک چائے کا چمچ |
| ادرک | ایک انچ کا ٹکڑا | دہی | آدھی پیالی |
| پیاز | ایک عدد درمیانی | بڑی ہری مرچیں | دو سے تین عدد |
| شملہ مرچ | ایک عدد | ہرا دھنیا | دو کھانے کے چمچ |
| ٹماٹر | دو عدد درمیانے | ڈالڈا کوکنگ آئل | چار کھانے کے چمچ |

### ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں۔ پیاز، ٹماٹر اور شملہ مرچ کو کانٹے میں پرو کر چولہے پر اتنی دیر سینکیں کہ ان کا چھلکا جل جائے
- ان تمام سبزیوں کو ٹھنڈا کر کے چھیل لیں اور بلینڈر میں پیس لیں۔ ثابت دھنیے کو توے پر ہلکا سا بھون کر کوٹ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں ادرک لہسن کو خوشبو آنے تک بھونیں اور اس میں چکن ڈال کر سنہری ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں نمک، لال مرچ، ہلدی اور پھینٹی ہوئی دہی ڈال دیں۔ ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب دہی کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو بلینڈ کیا ہوا مصالحہ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- ہری مرچیں، باریک کٹی ہوئی ادرک اور ہرا دھنیا ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

**پریزنٹیشن:** گرم گرم ڈش میں نکال کر نان یا تازہ چپاتیوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ افراد: تین سے چار کے لئے

## شکر قند کا کیک

### اجزاء:

| | | | |
|---|---|---|---|
| شکر قند | آدھا کلو | دارچینی پسی ہوئی | آدھا چائے کا چمچ |
| میدہ | دو پیالی | بادام | آٹھ سے دس عدد |
| انڈے | دو عدد | پستے | آٹھ سے دس عدد |
| بیکنگ پاؤڈر | دو چائے کے چمچ | پسا ہوا ناریل | ایک چوتھائی پیالی |
| دودھ | تین چوتھائی پیالی | ڈالڈا VTF بناسپتی | تین سے چار کھانے کے چمچ |
| چھوٹی الائچی | تین سے چار عدد | | |

### ترکیب:

- ابلی ہوئی شکر قند کو چھیل کر کانٹے سے میش کر لیں۔ میدے میں بیکنگ پاؤڈر اور دارچینی ڈال کر چھان لیں، علیحدہ پیالے میں ڈالڈا VTF بناسپتی اور چینی کو ملا کر پھینٹ لیں
- انڈوں کی سفیدیوں کو الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں اور اچھی طرح سخت ہونے پر اس میں زردیاں ملا کر پھینٹ لیں
- پھر ان پھینٹے ہوئے انڈوں میں دودھ شامل کر لیں اور اس مکسچر کو پھینٹ کر یکجان کر لیں۔ پھر اس میں چینی اور ڈالڈا VTF بناسپتی کے مکسچر کو ڈال کر پھینٹ لیں
- پھینٹے ہوئے مکسچر میں میدہ اور شکر قند ڈالتے ہوئے ہلکے ہاتھ سے ملا لیں اور آخر میں پسی ہوئی الائچی کے دانے شامل کر لیں
- تیار کئے ہوئے مکسچر کو چکنے کئے ہوئے کیک پین میں ڈال کر 180°C پر پہلے سے گرم اوون میں ایک گھنٹے تک بیک کر لیں

**پریزنٹیشن:** اوون سے نکال کر ٹھنڈا ہونے دیں، پھر خوبصورت سے پلیٹر میں سجا کر اس منفرد کیک کو پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ بیکنگ کا وقت: ایک گھنٹہ افراد: چھ سے سات کے لئے

## ریڈرز ریسیپی کونٹیسٹ ونر

سکھر سے سعدیہ مہر قرار پائی ہیں

# فرنچ ٹوسٹ سینڈوچز

### اجزاء:

| | |
|---|---|
| ڈبل روٹی کے سلائسز | چار سے پانچ عدد |
| اسٹرابیری جام | آدھی پیالی |
| انڈے | دو عدد |
| میدہ | دو کھانے کے چمچ |
| چینی | ایک کھانے کا چمچ |
| دودھ | آدھی پیالی |
| ڈالڈا VTF بناسپتی | حسب ضرورت |

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ

فرائینگ کا وقت: پانچ سے سات منٹ

تعداد: چار سے پانچ عدد

### ترکیب:

- ڈبل روٹی کے سلائسز کے دو تکونے یا چار چوکور ٹکڑے کرلیں انڈوں کو پھینٹ کر اس میں دودھ، چینی اور تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ شامل کرلیں
- ڈبل روٹی کے ٹکڑوں کو انڈوں کے مکسچر میں ڈبو کر رکھ لیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ کے لئے گرم کرلیں اور ڈبل روٹی کے ٹکڑوں کو اس میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پلیٹ میں نکال کر رکھیں اور ٹھنڈے ہونے پر ہر ایک ٹکڑے پر جام لگا کر اوپر سے دوسرا فرنچ توس کا ٹکڑا رکھ کر سینڈوچ بنالیں

### پریزنٹیشن:

پیش کرتے ہوئے فریش کریم یا چاکلیٹ سیرپ سے سجالیں تاکہ بچوں کو نہ صرف دیکھنے میں بھلے لگیں گے بلکہ کھانے میں بھی بھرپور غذائیت فراہم کریں۔

**محترمہ سعدیہ مہر کا تعارف**

محترمہ سعدیہ مہر نے اپنی آزمودہ ترکیب ارسال کی ہے۔ آپ بھی آزمائیے، یقیناً آپ کے بچے بھی موسم سرما کی چھٹیوں میں ان فرنچ ٹوسٹ سینڈوچز سے لطف اندوز ہوں گے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
ڈالڈا کا دسترخوان
Recipe Contest
ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنھوں نے اپنی قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
معزز کلب ممبران کی خدمت میں ایک شاندار ریسپی کونٹیسٹ پیش کیا جارہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لیے پاکستانی یا کانٹینینٹل کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سویٹ ڈش کی ریسپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجیے۔ اپنا نام، رابطے کے لیے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجیے۔
کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسپی اور تعارف ڈالڈا کا دسترخوان میگزین میں شائع کیے جائیں گے۔
مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبرشپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔
ڈالڈا ایڈوائزری سروس
فون (ٹول فری): 0800-32532
پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com

# خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

## ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف -/Rs.1650 میں حاصل کیجئے اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

1

2

3

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

---

## ڈالڈا کا دسترخوان

### سبسکرپشن فارم

| | | |
|---|---|---|
| Name | ____________ | نام |
| Address | ____________ | پتہ |
| Phone No | ________ فون نمبر — Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 | تحفہ |
| Email | ____________ | ای میل |

سبسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ .Revelation Inc کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

Revelation Inc. 210، 2nd فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر : 021-35304425-6

0800 - 32532

# ڈاکٹر سید علی ارسلان ماہر امراضِ سینہ سے ملئے

## آپ کی ایک پہچان ڈرامہ نگار کی بھی ہے

محمد شاہد خان

ڈاکٹر سید علی ارسلان پاکستان میں سینے کے امراض کے ڈاکٹروں کے حوالے سے بڑا مستند نام ہے۔ انہوں نے ایم بی بی ایس کراچی سے کیا پھر MRCP برطانیہ' FC'' CP امریکہ۔ ایک طویل دور تک لیاقت نیشنل اسپتال کراچی کے ایم ڈی رہے۔ آج کل اسی اسپتال میں دمہ' ٹی بی اور پھیپھڑوں کے شعبے کے نگران اعلیٰ ہیں۔ گذشتہ دنوں ان کے ساتھ ایک غیر رسمی سی نشست رہی۔ ڈاکٹر سید علی ارسلان کی سیریل ''لمحے'' اور ''بنت آدم'' کے علاوہ ''راستہ دے زندگی'' نے ڈراموں کے ایوانوں میں ایک ہلچل مچادی۔ آج کل پی ٹی وی کے پروڈیوسر کاظم پاشا کے لئے ڈرامہ سیریل ''سلاسل'' لکھ رہے ہیں۔ کچھ ڈرامائی سلسلوں کے تعارف کے بعد دمے سے متعلق معلوماتی گفتگو یہاں درج کی جارہی ہے۔

### ''آپ ایک معروف ڈاکٹر ہیں قارئین کی معلومات کے لئے کچھ سوال میڈیکل کے حوالے سے کرنا چاہتے ہیں۔ ٹی بی کیوں ہوتی ہے اس کے اسباب کیا ہیں کیا اس کا کامیاب علاج ممکن ہے؟''

''ٹی بی ایک انفیکشن ہے اس کی وجہ جراثیم ہیں غریب ممالک میں یہ بیماری عام ہوتی جارہی ہے پاکستان میں بھی اس مرض میں اضافہ ہو رہا ہے''۔

### ''دمہ سے متعلق بتایئے کہ یہ کیوں اور کیسے ہوجاتا ہے؟''

''دمہ اور ٹی بی کا تعلق پھیپھڑوں کی کمزوری سے ہے ان مریضوں کے لئے سردیوں کا موسم جان لیوا ہوتا ہے۔ اس بیماری کا حملہ کسی بھی موسم اور عمر میں ہوسکتا ہے۔ خاص طور پر گرمیوں میں گندم کی کٹائی' سردیوں میں کپاس کی چنائی اور کارخانوں میں روئی کی تیاری' گھروں میں آلودہ ماحول اور قالینوں کی گرد سے بھی متاثر ہونے والے افراد کی تعداد میں اضافہ دیکھا گیا ہے۔ دمے کی اہم وجوہ گرد و غبار' پولن' دھواں اور سنبل کا ریشہ ہیں''۔

### ''دائمی یا سوزش کیفیت میں مریض کی کیفیت کیسی ہوتی ہے اور اسے کیسے طبی امداد بہم پہنچائی جاسکتی ہے؟''

''دائمی کیفیت میں سانس کی نالیاں انتہائی حساس ہوجاتی ہیں' جو پھر مختلف اور متعدد محرکات کے زیر اثر فوری طور پر تنگ بھی ہوجاتی ہیں جس کا اظہار مسلسل کھانسی' خرخراہٹ' سینے کی تنگی اور سانس کے پھولنے سے ہوتا ہے اور یہ تکالیف رات کے وقت شدید ہوجاتی ہیں۔ دمے کے علاج میں ہوا کی نالیوں کو کشادہ کرنے والی ادویات دی جاتی ہیں۔ یہ گولیوں' انہیلر اور نیبولائزر کی شکل میں استعمال کروائی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ بلغم نکالنے والی اور اینٹی الرجی ادویات بھی دی جاتی ہیں۔ ویکسین کی شکل میں بھی علاج کیا جاتا ہے''۔

### ''ڈاکٹر صاحب کچھ دیسی اور گھریلو ٹوٹکوں کے بارے میں بتا دیجئے جو برسہا برس سے آزمودہ ہوں؟''

''سب سے پہلے تو گھروں کی صفائی کا خاص خیال رکھا جائے۔ ادرک اور دارچینی کا جوشاندہ شہد ملا کر پیا جائے۔ گھروں سے قالین ہٹا دیئے جائیں۔ زندگی سے پریشانیاں کم سے کم کی جائیں۔ ایسی غذائیں جو الرجی کرتی ہوں نہ کھائی جائیں۔ نیند پوری کی جائے''۔

### ''کیا دمہ موروثی بیماری ہے؟''

''Atopic Asthma الرجی کی وجہ سے ہونے والا دمہ ہے اس کی ابتداء بچپن میں ہوجاتی ہے۔ یہ قسم موروثی ہے۔ ایسے افراد جو اس بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں ان کی نسل در نسل اس بیماری کے بڑھنے کے امکان پچاس فیصدی زیادہ ہوسکتے ہیں۔ بغیر الرجی کا دمہ Non Atopic Asthma بچپن کے بعد شروع ہوسکتا ہے۔ اس کا حملہ ہونے کے بعد اس کے اثرات طویل عرصے تک باقی رہتے ہیں۔ اس کی وجہ غذائی بد پرہیزی' کسی دوا کا ردعمل یا کوئی اور وجہ ہوسکتی ہے۔ Emphysema یہ مستقل دمہ بچپن سے بڑھاپے تک رہتا ہے۔ اس قسم کے دمے میں مریض کی سانس کی نالیوں میں مسلسل سوجن اور تنگی رہتی ہے۔ یہ ورم یا تنگی بڑھ جائے تو مریض کے پھیپھڑوں میں انفیکشن بھی ہوجاتا ہے تاہم دمہ اب ایسا مرض نہیں رہا کہ اس سے خوفزدہ ہوا جائے بلکہ یہ ایک ایسی تکلیف ہے جس پر غلبہ پایا جاسکتا ہے بس احتیاط کی ضرورت ہے۔ ٹی بی اور دمہ سانس کی نالیوں اور پھیپھڑوں کی بیماریاں ہیں۔ جن کے مریضوں کے لئے سردیوں کا موسم انتہائی تکلیف دہ ہوتا ہے۔

### ''کیا دمہ قابل علاج مرض ہے اور کیوں ہو رہا ہے؟''

''بالکل جی! قابل علاج مرض ہے فضا کی بڑھتی ہوئی کثافتیں' تمباکو نوشی' نشہ آور اشیاء سونگھنے والا' جلا کر پینے والا' جسمانی کمزوری جس کی وجہ سے غذائیت کی کمی بھی ہوسکتی ہے یہ اس کے اسباب ہیں۔ غریب ممالک جن میں پاکستان شامل ہیں بہت زیادہ یہ مرض پایا جارہا ہے یہ جڑ سے ختم ہونے والا مرض نہیں' جان لیوا بھی ثابت ہوسکتا ہے۔ دمہ کے مریض کو سرد موسم میں احتیاط برتنی چاہئے' گرد و غبار' رنگ و روغن' خوشبویات سے یہ مرض بگڑ سکتا ہے مریض کسی اچھے ڈاکٹر کے زیر علاج رہے تاکہ مرض کنٹرول میں رہے''۔

### ''تمباکو نوشی انسانی صحت پر کیا برے اثرات مرتب کرتا ہے؟''

''سگریٹ نوشی پھیپھڑے کے سرطان کا سب سے بڑا سبب ہے اور مثانہ کا کینسر بھی تمباکو نوشی سے ہوتا ہے البتہ تمباکو خوری سے منہ' زبان' غذا کی نالی اور معدے کا کینسر ہوتا ہے''۔

### ''بحیثیت مصنف اب تک کتنے ڈرامے تحریر کئے ہیں اپنا کونسا ڈرامہ پسند ہے اور کیوں؟''

''اب تک 9 سیریل جن میں تنہا' ہم مجبور تھے' ابن آدم' لمحے' دل کے دروازے پر' بنت آدم' راستہ دے زندگی' چھن' گہرائی جبکہ لانگ پلے اور ٹیلی فلموں میں گھر سلامت رہے' خلیج' آشیانے کی بات کرتے ہو' یہ دل ہی تو ہے' مسیحا اور پاگل قابل ذکر ہیں۔ پہلا افسانہ 1976ء میں لکھا اور شائع ہونے والے افسانوں کی تعداد 170 کے قریب ہے ذاتی طور پر ابن آدم مگر عوامی پسندیدگی میں ARY سے آن ایئر ہونے والا ڈرامہ لمحے اور ابن آدم بہت کامیاب ہوئے''۔

# انتظار سے بہتر ہے عملی قدم

## آج ہی اپنی ڈاکٹر سے سروائیکل کینسر (Cervical Cancer) سے تحفظ کے لئے مشورہ کریں

سروائیکل کینسر (Cervical Cancer) دنیا بھر کی خواتین میں پایا جانے والا دوسرا بڑا کینسر ہے۔ اس کے باوجود خواتین کی اکثریت سروائیکل کینسر سے آگاہی نہیں رکھتیں۔ آج کی عورت کے پاس ان قدر مواقع موجود ہیں جو اس سے پہلے کبھی نہ تھے اسی لئے آج وہ جو چاہے حاصل کرسکتی ہے۔ اس آزادی کا حاصل بھی یہی ہے کہ وہ اپنی زندگی بھرپور طریقے سے جی سکے۔ لیکن سروائیکل کینسر (Cervical Cancer) آپ سے یہ سب کچھ چھین سکتا ہے۔ زیادہ تر خواتین اپنی زندگی کے انتہائی اہم حصے میں سروائیکل کینسر کے باعث زندگی کی جنگ ہار جاتی ہیں۔ خاص طور پر اس وقت جب ان پر اہم گھریلو اور معاشی ذمہ داریاں عائد ہوتی ہیں یعنی بچوں کی پرورش، ماں باپ کا خیال اور اس کے ساتھ ساتھ ہی وہ معاشرے میں سماجی و معاشی سطح پر بھی کردار ادا کررہی ہوتی ہیں۔ ایسے میں ان کا دنیا سے چلے جانا نہ صرف ایک ذاتی صدمہ ہے بلکہ ان کے خاندان اور معاشرے کے لئے انتہائی افسوسناک اور ناقابل تلافی نقصان بھی ہے۔

سروائیکل کینسر (Cervical Cancer) کے باعث ہونے والی اموات میں سے 80% ترقی پذیر ممالک میں ہوتی ہیں۔ اس مرض کا خطرہ ہر عورت کو ہے۔

### سروائیکل کینسر (Cervical Cancer) کیا ہے؟

سروائیکل کینسر (رحم کا سرطان) کو سمجھنے سے پہلے یہ جاننا ضروری ہے کہ کینسر درحقیقت ہے کیا؟ کینسر ایک ایسی بیماری ہے جس میں جسم کے خلیات کا بننا قابو سے باہر ہوجاتا ہے۔ کینسر کو ہمیشہ جسم کے اس اعضاء کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے جہاں سے یہ شروع ہوتا ہے چاہے بعد میں یہ جسم کے دوسرے حصوں تک ہی کیوں نہ پھیل گیا ہو۔

سروائیکل کینسر سروکس (Cervix) کا کینسر ہوتا ہے۔ سروکس (Cervix) بچہ دانی کا نچلا اور پتلے منہ والا حصہ ہے جسے رحم بھی کہا جاتا ہے۔ عورت کے حاملہ ہونے کے بعد بچہ دانی میں بچہ نشوونما پاتا ہے۔ سروکس (Cervix) بچہ دانی کے اوپری حصے کو اندام نہانی بچہ دانی تک جانے والی نالی (Vagin) سے ملاتی ہے۔

### سروائیکل کینسر (Cervical Cancer) کیسے ہوتا ہے؟

دیگر تمام کینسروں کے برخلاف سروائیکل کینسر موروثی نہیں ہے۔ سروائیکل کینسر آسانی سے منتقل ہونے والے ایک وائرس ہیومن پیپیلوما وائرس (Human Papillomavirus-HPV) کے باعث ہوتا ہے۔

HPV جنسی ملاپ کے باعث اور جنسی اعضاء کی جلد کے ایک دوسرے سے ملنے کی وجہ سے منتقل ہوسکتا ہے۔ سروائیکل کینسر کا خطرہ پہلے جنسی ملاپ سے لے کر ساری زندگی تک لاحق رہتا ہے۔

80% فیصد تک خواتین جنسی طور پر متحرک ہونے کے باعث HPV کا شکار ہوسکتی ہیں۔ جسم کا دفاعی نظام زیادہ تر HPV انفیکشنز کا قدرتی طور پر خاتمہ کردیتا ہے۔ تاہم بعض اوقات جسم اس وائرس کا خاتمہ نہیں کرپاتا جو بعد میں سروائیکل کینسر کا باعث بنتا ہے۔ ایک مرتبہ HPV انفیکشن کا شکار ہونا اس بات کی ضمانت نہیں کہ مستقبل میں اس کا دوبارہ خطرہ نہیں ہے۔

### سروائیکل کینسر (Cervical Cancer) کی علامات کیا ہیں؟

سروکس (Cervix) کے ہیومن پیپیلوما (Human Papillomavirus-HPV) انفیکشن کی کوئی علامات نہیں ہوتیں اس لئے آپ کو پتا نہیں چل سکتا کہ آپ اس انفیکشن کا شکار ہوچکی ہیں۔ تاہم آگے جاکر سروائیکل کینسر اندام نہانی Vagina سے خون کا آنا اور ڈسچارج کا باعث بن سکتا ہے۔ جو کہ عام طور پر نہ ہوتا ہو مثلاً جنسی ملاپ کے بعد خون کا آنا۔

### سروائیکل کینسر (Cervical Cancer) سے تحفظ کے لئے آپ کیا کرسکتی ہیں؟

#### حفاظتی ٹیکے

ایک خوشی کی خبر یہ ہے کہ حفاظتی ٹیکے کے ذریعے سروائیکل کینسر سے تحفظ ممکن ہے۔ حفاظتی ٹیکے سروائیکل کینسر سے بچاؤ کا بنیادی طریقہ ہیں۔ حفاظتی ٹیکے لگوانے کا بہترین وقت جنسی تعلقات کی شروعات سے پہلے ہے لیکن 10 سال کی عمر کے بعد حفاظتی ٹیکے لگوائے جاسکتے ہیں۔ حفاظتی ٹیکے HPV کے 80% فیصد سے زائد انفیکشنز سے تحفظ دے سکتے ہیں۔

#### پیپ ٹیسٹ (پیپ اسمیر Pap Smear)

سالہا سال سے اسکریننگ یا پیپ اسمیر ٹیسٹ سروائیکل کینسر سے بچاؤ کا بنیادی طریقہ ہے۔ اس کے باعث سروائیکل کینسر کے واقعات اور اموات میں کمی سامنے آئی ہے۔ پیپ اسمیر ٹیسٹ سروکس (Cervix) میں کینسر سے پہلے ان خلیات کی نشاندہی کرتا ہے جو علاج نہ ہونے کی صورت میں سروائیکل کینسر کا باعث بن سکتے ہیں۔ پیپ اسمیر ٹیسٹ کا نارمل نہ ہونا HPV انفیکشن کی جانب اشارہ کرتا ہے۔ لہٰذا سروائیکل کینسر کے خلاف باقاعدگی سے اسکریننگ ضروری ہے تاکہ مرض کو پھیلنے سے روکا جاسکے۔ اس لئے یہ سروائیکل کینسر سے تحفظ کا ثانوی طریقہ ہے۔

پیپ ٹیسٹ (Pap Test) تمام خواتین کے لئے تجویز کیا جاتا ہے۔ حفاظتی ٹیکے اور ان کے ساتھ اسکریننگ سروائیکل کینسر (Cervical Cancer) کے خطرے کو 94% فیصد تک کم کرسکتے ہیں۔ حفاظتی ٹیکے جلدی لگوا کر اپنی آئندہ زندگی کو محفوظ بنائیں۔

# ورزش کے بغیر وزن گھٹانا

## خواب وخیال کا قصہ نہیں

آج کی مصروف زندگی میں سینکڑوں لوگوں کو ورزش کرنے کا وقت نہیں ملتا یا وہ روٹین کی زندگی سے ہٹ کر کچھ کرنا نہیں چاہتے چنانچہ کھاتے پیتے اور بیٹھے بیٹھے کام کرتے رہنے سے فربہ ہوتے چلے جاتے ہیں۔ایک مرتبہ جب جسم پر چربی کی تہیں چڑھ جائیں تو انہیں ضائع کرنا اور گھلانا آسان کام نہیں۔سب سے پہلے قوت ارادی بیدار کیجئے اور پھر وزن کم کرنے کی اس حکمت عملی کو اختیار کیجئے۔

### وزن کم کرنے کے لئے فاقہ ہرگز نہ کیجئے:

فاقہ مردانہ صحت پر بہت منفی اثر ڈالتا ہے کیونکہ یہ قوت مدافعت کو سست کر دیتا ہے۔تب وہ بڑی سستی سے چربی گھلانے لگتا ہے تاکہ اسے ضائع نہ ہونے دے،لہٰذا مردوں کو چاہیے کہ وہ وزن کم کرنے کے لئے فاقہ نہ کریں بلکہ غذائیت سے بھرپور غذا کھائیں،ایسی غذائیں جو انہیں مطلوبہ کیلوریز تو دیں اور چربی نہ چڑھائیں۔فاقے کو روزے سے تشبیہ دینا یا اس کے برابر سمجھنا صحیح نہیں ہوگا۔روزے میں کھانے کے ساتھ ساتھ پانی پینے کی ممانعت بھی ہوتی ہے۔عموماً جب وزن کم کرنے کے خیال سے فاقہ کیا جاتا ہے تو پانی یا جوس زیادہ مقدار میں استعمال کیا جاتا ہے اس سے فائدے کے بجائے الٹا نقصان ہوتا ہے جیسا کہ واضح کیا گیا ہے۔روزے میں کچھ کھایا پیا نہیں جاتا پھر اس کا دورانیہ بھی زیادہ ہوتا ہے۔طبی لحاظ سے روزوں کا ایک فائدہ زائد چربی گھلانا بھی ہے۔

### نیند پوری کیا کیجئے:

کم نیند لینے والے افراد عموماً فربہ ہوتے ہیں۔پوری نیند لینے والی خواتین اور حضرات چاق و چوبند،مطمئن اور فعال ہوتے ہیں۔

### پروٹین زیادہ کھائیے:

پروٹین ہمارے جسم کو فربہ ہونے سے روکتی ہیں۔ماضی میں یہ خیال کیا جاتا تھا کہ پروٹین جسم کو فربہ کرتی ہیں چنانچہ تب ماہرین غذائیت نے ضابطہ بنایا کہ انسان فی پونڈ وزن کے لحاظ سے روزانہ 0.32 گرام پروٹین ہی لے لیکن جدید تحقیقات کی رو سے پروٹین کی یہ مقدار بہت کم ہے۔اب ماہرین اس خیال پر متفق ہیں کہ ہر انسان اپنے فی پونڈ وزن کے حساب سے 80 ملی گرام تا ایک گرام پروٹین روزانہ استعمال کرے۔گویا وہ ہر روز چربی سے پاک 3 اونس گوشت یا دو بڑے چمچ مغزیات کھائے۔یوں اسے پروٹین کی یومیہ مطلوبہ مقدار مل جائے گی۔8 گرام کم چکنائی والا دہی کھانے سے بھی یہ مقدار حاصل ہو جاتی ہے۔

### کوشش کریں کہ نامیاتی غذا کھا سکیں:

ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ نامیاتی یا دیسی غذائیں استعمال کریں یعنی وہ سبزیاں،اناج اور پھل استعمال کئے جا سکیں جو کیڑے مار ادویات اور کیمیائی کھادوں کے بغیر اگائی جاتی ہیں۔خاص طور پر آلو،سیب،آڑو،ناشپاتی،ساگ،گوبھی،چیری اور اسٹرابیری دیسی ہی خریدیے۔

### چلئے پھرئیے اور کھڑے ہو جائیے:

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر ہم جاگتے ہوئے تین یا چار گھنٹے تک بیٹھے رہیں اور کوئی سرگرمی نہ دکھائیں تو انزائمز کام کرنا چھوڑ دیتا ہے جن سے ہمارے بدن میں چربی کی مقدار اور کولیسٹرول کا توازن قائم ہوتا ہے۔لہٰذا اس خامرے کو متحرک رکھنے اور مسلسل چربی جلانے کے لئے وقفے وقفے سے کھڑے ہوں اور تھوڑی بہت چہل قدمی کرتے رہیں۔

### سبز اور سرخ مرچ کھائیے:

مرچوں میں موجود ایک جز Capsaicin ہوتا ہے ہمارے منہ میں جلن پیدا کرتا ہے۔دلچسپ بات یہ ہے کہ یہی جلن ہمارے مدافعتی نظام کو متحرک رکھتی ہے۔یوں پھر وہ مزید کیلوریز تیزی سے جلاتا ہے۔سبز مرچ جتنی بھی کھائی جا سکیں کھا لیں اس سے جسم میں حرارت جنم لیتی ہے۔

### کافی یا چائے پیجئے:

کافی اور چائے میں شامل مادہ کیفین ہمارے مرکزی نظام اعصاب کو متحرک کرتا ہے لہٰذا ایک دن میں 98 سے 174 تک کیلوریز جلاتا ہے۔کیلوریز جلانے کے ضمن میں چائے کافی سے زیادہ موثر ہوتی ہے۔چائے میں شامل اینٹی آکسیڈنٹ مادے Catechins کی وجہ سے مدافعتی نظام کو سرگرم کرتے ہیں۔

### فائبر سے موٹاپے کا مقابلہ کیجئے:

ریشے (Fiber) میں ایسی خصوصیات موجود ہیں جو ہمارے جسم میں چربی کا گھلاؤ 30 فیصد تک تیز کر سکتا ہے۔اس لئے دیکھا گیا ہے کہ جو لوگ فائبر والی غذائیں کھاتے ہیں وہ کم ہی موٹے ہوتے ہیں۔روزانہ سبزیوں اور پھلوں کی شکل میں 25 گرام فائبر کھا لینا بہتر ہے۔

# موٹاپا

## توانائی کا دشمن

اللہ تعالیٰ نے انسانوں کے لئے بے شمار نعمتیں پیدا کی ہیں۔ لیکن انسان نے ان نعمتوں کا بے جا استعمال کر کے اپنی زندگی اجیرن بنالی ہے۔ موٹاپا دراصل ایک ایسا عذاب ہے جس میں ہم خود جان بوجھ کر مبتلا ہوتے ہیں۔ گوشت کا پہاڑ کسی صورت بھی جاذب نظر نہیں ہوتا۔ بے ڈول اور موٹی توند آپ کی شخصیت کو بری طرح مسخ کر دیتی ہے اس کو بیماری سمجھنا چاہیے۔ بیماری بھی ایسی جو خوبصورتی اور توانائی کی دشمن ہے۔ قرآن نے صرف تین الفاظ میں پورے جسمانی نظام کی بہتری کے لئے ارشاد فرمایا: ۔ترجمہ: کھاؤ اور پیو اور زیادتی نہ کرو۔

اللہ تعالیٰ کی ان واضح ہدایات کے بعد ہمیں کھانے پینے کے آداب معلوم ہو جانے چاہئیں۔ یعنی ہر چیز کا کھانا اور پینا صرف اس وقت نقصان دہ ہے جب اس میں زیادتی کی جائے۔ ہمارا یہ حال ہے کہ ہر کھانا یہ سمجھ کر کھاتے ہیں کہ جیسے یہ آخری کھانا ہے۔ نتیجہ مختلف بیماریوں اور موٹاپے کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ موٹے لوگ کھانے کے بڑے شوقین ہوتے ہیں جب انہیں کم کھانے کا مشورہ دیا جائے تو ایسے گھور کر دیکھتے ہیں کہ جیسے کھانے کے ساتھ ساتھ آپ کی بھی تکہ بوٹی چبا رہے ہوں۔ موٹے لوگوں کو سمجھانے کے لئے ضروری ہے کہ ان کو موٹاپے کے نقصانات کے متعلق تفصیل سے بتایا جائے کہ اس سے بلڈ پریشر، ہارٹ اٹیک، معذوری، ذیابیطس، پتے کی تکلیف، جوڑوں کے درد وغیرہ لاحق ہو سکتے ہیں اور زندگی عذاب بن سکتی ہے۔ اچھی صحت کے لئے ہمیں ایک متناسب جسم اور قوی ذہن کی ضرورت ہوتی ہے۔ جسمانی نشوونما کے لئے قدرت نے اہم اجزاء کھانے اور پینے کی چیزوں میں مہیا کئے ہیں جن کی زیادتی ہمیں مختلف بیماریوں میں مبتلا کرتی ہے اور اس کے سبب ہم موٹاپے اور وزن کی زیادتی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ایک بات یاد رکھئے کہ بھوکا رہنے سے وزن کم نہیں ہو سکتا کیونکہ یہ عارضی فعل ہے جب دوبارہ کھانے کی طرف راغب ہوتے ہیں تو پہلے سے زیادہ موٹاپا ہو جاتا ہے۔ وزن کم کرنے کے لئے سب سے ضروری ارادہ ہے جس پر پورے یقین کے ساتھ عمل کرنا چاہیے کہ دنیا میں کچھ بھی ناممکن نہیں۔ دراصل خواہشات پر قابو پانا ہی اس کا علاج ہے۔

## غذا کے اہم جزیات

### کاربوہائیڈریٹ

اس کا کام جسم کو توانائی پہنچانا ہے۔ دماغ بھی گلوکوز کی شکل میں اپنی ساری طاقت اسی سے حاصل کرتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹ تمام میٹھی اشیاء میں وافر مقدار میں موجود ہیں جن میں تمام پھل بھی شامل ہیں۔ اس کے علاوہ تمام اناج، چاول اور زمین کے اندر پیدا ہونے والی سبزیوں میں بھی پائے جاتے ہیں۔

### پروٹین

اس کا کام پٹھوں کی نشوونما اور جسم کے تمام اعضاء کو بنانا ہے۔ پروٹین دودھ، خشک میوہ جات، دالیں، گوشت، انڈا، مچھلی وغیرہ میں وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔

### چکنائی

چکنائی کولیسٹرول اور بہت سے ہارمونز بنانے کے کام آتی ہے جو کہ انسانی

## موٹاپا یا وزن کم کرنے کے لئے متوازن غذا

| غذا میں کم سے کم استعمال ہوں | متوازن غذا |
|---|---|
| گائے کا گوشت | بغیر چھنے ہوئے آٹے کی ایک وقت میں ایک روٹی |
| گردہ کلیجی، مغز | بغیر چکنائی کا دودھ اور دہی |
| بیکری کی تمام اشیاء | ایک چمچہ شہد پانی میں ملا کر روزانہ صبح |
| ڈیری کی تمام اشیاء | مرغی ایک کلو وزن کی 10 اونس تک |
| شکر ہر شکل میں | بکری کا گوشت 5 تا 7 اونس |
| خشک میوہ جات | چاول کو ابال کر پانی پھینک دیں |
| | 24 گھنٹوں میں 20 گلاس پانی اور گڑ کا استعمال کبھی کبھار |
| مشروبات | تمام سبزیاں، دالیں چھلکوں والی، تمام پھل مگر کیلا، آم، انگور کم سے کم |

صحت کے لئے بہت ضروری ہے۔ غدود کے لئے بھی چکنائی بہت ضروری ہے۔ چکنائی روغنیات، بالائی، مکھن، انڈا، روغن والے بیج، میوہ جات اور تمام نشاستہ والی اشیاء میں موجود ہوتی ہے۔

### وٹامن اور منرل

یہ ہمارے جسم کے لئے انتہائی ضروری ہیں ان کی کمی بے شمار بیماریوں کو جنم دیتی ہے۔ یہ سبزیوں اور پھلوں میں وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ موٹاپے اور بیماریوں کے یوں تو بہت سے اسباب

ہو سکتے ہیں لیکن ان میں سرفہرست اور اہم سبب غذا کی زیادتی یا متناسب غذا کا نہ ہونا ہے۔ یعنی وزن بڑھنے کی بنیادی وجہ غذا کا غیر متوازن ہونا ہے۔ اگر ورزش بھی نہ کی جائے تو پھر عذاب میں مبتلا ہونے سے کون روک سکتا ہے۔

وزن بڑھنے میں دو چیزیں بنیادی کردار ادا کرتی ہیں ایک نشاستہ اور دوسری چکنائی۔ بدقسمتی سے ہماری غذا کا زیادہ حصہ نشاستہ اور چکنائی پر ہی منحصر ہوتا ہے جو اگر ضرورت سے زیادہ استعمال کئے جائیں تو چربی میں تبدیل ہو کر جسم کے مختلف حصوں میں جمع ہو جاتے ہیں اور یہ جمع شدہ چربی جسم کو بے ڈول اور بدنما بنا دیتی ہے۔

مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر اگر اختیار کی جائیں تو نہ صرف موٹاپے سے چھٹکارا مل جائے گا بلکہ صحت بھی قابل رشک ہو جائے گی۔

• جسم کے لئے غذا ایک لازمی جز ہے۔ اس کو چھوڑ دینا یا بہت کم کر دینا بڑی سنگین غلطی ہے۔ تمام امراض کا علاج دواؤں سے کیا جاسکتا ہے لیکن موٹاپے کا علاج دواؤں کے ذریعہ کارگر نہیں ہوتا۔ ہر اخبار اور سب رسالوں میں وزن گھٹانے والی ادویات کا اشتہار ضرور ہوتا ہے لیکن ان میں اکثر دوائیں مہلک اثرات رکھتی ہیں۔ سلمنگ سینٹرز بھی فاقہ کشی کے ذریعہ وزن کم کرا دیتے ہیں لیکن وہ لوگ نہ صرف چہرے کی بشاشت اور رونق ختم کر دیتے ہیں بلکہ خود کو مختلف بیماریوں میں مبتلا کر لیتے ہیں اور اچھی خاصی صورت کو بدنما بھی بنا دیتے ہیں۔ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ جاتے ہیں۔ ہونٹوں کی رنگت پھیکی ہو جاتی ہے اور جسم کمزور ہو جاتا ہے۔

### یاد رکھئے دبلا ہونا ایک الگ چیز ہے اور کمزور ہونا الگ بات ہے

• غذا میں چربی پیدا کرنے والی چیزیں یعنی نشاستہ و چکنائی کم کر دیئے جائیں۔ مثال کے طور پر روٹی اور چاول کم کر دیئے ہیں تو تازہ یا ابلی ہوئی سبزیاں بڑھا دی جائیں۔ زمین کے اندر پیدا ہونے والی ترکاریوں سے پرہیز کیا جائے۔ سلاد کے پتے، ٹماٹر، کھیرا، بند گوبھی اور ککڑی بہت مناسب رہیں گی۔

• دالیں چھلکے کے ساتھ پکائی جائیں اور شکر بالکل بند کر دی جائے۔ کبھی کبھار گڑ کھانے میں کوئی حرج نہیں۔

• سبزیوں کے پکانے کے طریقوں کی بھی اصلاح ضروری ہے انہیں دیر تک پانی میں رکھنے یا بہت زیادہ دھونے سے ان کے ضروری نمکیات اور اہم غذائی اجزاء پانی میں حل ہو کر ضائع ہو جاتے ہیں۔

• غذا کو بہت دھیمی آنچ پر پکانا چاہئے جس سے نہ صرف وہ خوش ذائقہ ہوتی ہے بلکہ اس کی غذائیت بھی کم ضائع ہوتی ہے۔

• جس طرح زندہ رہنے کے لئے غذا کی ضرورت ہے اسی طرح صحت کے لئے مناسب ورزش ضروری ہے۔ پیدل چلنا، سوئمنگ، یوگا یہ تمام ورزش کے زمرے میں آتی ہیں۔ صبح کے وقت ورزش سے ہمیں آکسیجن کی وافر مقدار ملتی ہے جو ہمارے پھیپھڑوں کے لئے نہایت ضروری ہے۔ خون کا دوران جسم کے ان حصوں تک پہنچ جاتا ہے جہاں عام حالت میں نہیں پہنچتا۔ عضلات، اعصاب، رگ پٹھوں اور دماغ میں طاقت آجاتی ہے۔ نظام ہضم درست رہتا ہے اور جمع شدہ چربی استعمال ہو جاتی ہے ورنہ یہی چربی پیٹ پر اور کولہوں پر جمع ہو کر جسم کو بدنما بنا دیتی ہے۔

### چند مفید نسخے:

اوپر دی ہوئی ہدایات کے ساتھ وزن کم کرنے کے لئے چند منتخب نسخہ جات درج ذیل ہیں۔

صبح و شام ایک عدد لیموں، ایک گلاس پانی میں نچوڑ کر استعمال کریں۔

دو چمچ اسپغول کی بھوسی صبح اور شام استعمال کریں۔

نہار منہ ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک چمچ شہد ملا کر پئیں۔

# چھلکے بھی ہوتے ہیں سجانے کے لئے

## نارنجی کھا چکیں تو موم بتی بنائیں

گھر کی تزئین و آرائش میں پھلوں کے چھلکوں کا بھی کردار ہو سکتا ہے یہ بات ہرگز اچنبھے کی نہیں ہے۔ مثال کے طور پر نارنجی کے چھلکے جو اپنی رنگت اور بھینی بھینی خوشبو کی وجہ سے ہمارے دماغ کو تازگی بخشتی ہے۔ اس کے چھلکوں کو پھینکنے کے بجائے مختلف Crafts بنانے میں بھی استعمال کر سکتے ہیں جیسے کہ نارنجی کینڈل' یہ نہایت آسان اور دلچسپ کرافٹ ہے۔ اسے آپ سالگرہ پر بھی تیار کر سکتے ہیں۔ اپنے گھر کی بالکونی کو سجا سکتے ہیں حتیٰ کہ تہواروں کے موقع پر بھی آرائش کے نقطہ نظر سے رکھ سکتے ہیں۔

گھر کی تزئین و آرائش میں پھلوں کے چھلکوں کا بھی کردار ہو سکتا ہے یہ بات ہرگز اچنبھے کی نہیں ہے۔ مثال کے طور پر نارنجی کے چھلکے جو اپنی رنگت اور بھینی بھینی خوشبو کی وجہ سے ہمارے دماغ کو تازگی بخشتی ہے۔ اس کے چھلکوں کو پھینکنے کے بجائے مختلف Crafts بنانے میں بھی استعمال کر سکتے ہیں جیسے کہ نارنجی کینڈل' یہ نہایت آسان اور دلچسپ کرافٹ ہے۔ اسے آپ سالگرہ پر بھی تیار کر سکتے ہیں۔ اپنے گھر کی بالکونی کو سجا سکتے ہیں حتیٰ کہ تہواروں کے موقع پر بھی آرائش کے نقطہ نظر سے رکھ سکتے ہیں۔

نارنجی کینڈل بنانے کے لئے جو سامان درکار ہے:

- بڑے سائز کی نارنجیاں
- تیز دھار والا چاقو یا چھری
- کوکنگ آئل یا ایزنشل آئل
- ماچس
- چھوٹا چمچ

### ترکیب:

سب سے پہلے تیز چاقو یا چھری کی مدد سے نارنجی کے درمیان سے گولائی میں ایک کٹ لگا دیں۔ اب اپنے ہاتھوں کی مدد سے چھلکوں کو آہستگی سے علیحدہ کر لیں لیکن چھلکا ٹوٹنے نہ پائے اسے کپ کی شکل میں تراش لیں۔ چمچ کی مدد سے چھلکے کو پیچھے کی طرف دھکیل کر آرام سے اتار دیں۔ اس کے بعد چھلکوں کو اندر سے اچھی طرح صاف کر لیں۔

یہ خیال رہے کہ نارنجی کے چھلکے درمیانی موٹی نس جس سے قاشیں جڑی ہوتی ہیں اسے نہ نکالیں۔ کیونکہ یہ کینڈل جلانے میں بتی کے طور پر استعمال ہوگی۔

اب نارنجی کے نچلے پیالہ نما خول میں تھوڑا سا تیل انڈیل دیں۔ تیل کی مقدار کو بتی سے تھوڑا کم رکھیں۔ نارنجی کینڈل کو جلانے کے لئے چمچ کی مدد سے تھوڑا سا تیل بتی پر ٹپکائیں اور ماچس سے بتی جلا دیں۔ نارنجی کینڈل روشن ہو جائے گی۔ جتنا زیادہ بتی کا سائز ہوگا کینڈل اتنی ہی دیر تک جلتی رہے گی اور اس کے چھلکوں سے پھوٹنے والی دلفریب خوشبو سے سارا گھر مہک جائے گا۔

### اروماتھراپی کے لئے بہترین انتخاب:

وٹامن-C کے اثرات کے لئے نارنجی کینڈل میں اپنی پسند کے کسی بھی خوشبودار تیل کے چند قطرے شامل کر لیجئے جیسے کہ Petitgrain یا Neroli آئل وغیرہ اس مقصد کے لئے آئیڈیل ہیں کیونکہ انہیں نارنجی کے درخت کے مختلف حصوں سے کشید کیا جاتا ہے۔ جب آپ نارنجی کا بتی والا پیالہ نما خول اتاریں تو اس میں زیتون کا تیل ڈالنے کے بعد فوری طور پر نہ جلائیں بلکہ اسے ایک دو منٹ تک یونہی رکھا رہنے دیں۔ آپ دیکھیں گی کہ نارنجی کا خول تیل کی اچھی خاصی مقدار جذب کر لے گا جس سے اس کی روشنی اور بھی بڑھ جائے گی۔ جب تک تیل نارنجی کینڈل میں جذب ہو آپ اس کے اوپری خول کو سجا لیں۔

نارنجی کے اوپری خول کو مختلف طریقوں سے سجا کر خوبصورت اور دیدہ زیب بنایا جا سکتا ہے۔ ستارے یا کسی دوسرے زاویئے کا کٹر لے کر اسے اوپری خول میں پیوست کر کے وہ شکل بنا لیں۔ جب آپ اسے نچلے خول پر رکھیں گی تو ان سوراخوں میں سے ٹمٹماتی ہوئی روشنی ماحول کو اور بھی دلفریب بنا دے گی۔

اسی طرح آپ اوپری خول پر کوئی ڈیزائن بنا کر یا گول سوراخ کر کے اطراف تھوڑے تھوڑے فاصلے پر ایک ایک لونگ پیوست کر دیں اس طرح نارنجی کینڈل مزید خوبصورت دکھائی دے گی۔

# ڈائپر ایک بہترین سہولت

## مگر یہ ہر وقت نہ پہنائے جائیں

راحت شہناز

بازار میں آپ کو کئی ناموں سے ڈائپر ملتے ہیں۔ ان کے انتخاب سے قبل اس بات کا جائزہ ضرور لے لیں کہ اس کی ساخت اور بناوٹ آرام دہ ہے یا نہیں؟

کچھ خواتین ڈائپر کے بجائے لنگوٹ استعمال کرتی ہیں تو اسے بھی گرم پانی سے دھو کر کھنگال لیا جائے اور اس میں ڈٹرجنٹ وغیرہ نہ ہوں کیونکہ بعض اوقات ڈٹرجنٹ کے بچے ہوئے ذرات بھی گیلا ہونے کے بعد بچے کی جلد کو متاثر کرتے ہیں۔

بچے کا ڈائپر یا کپڑے تبدیل کرنے سے قبل تمام ضروری چیزیں اپنے قریب رکھ لیں تو بہتر ہوگا۔ خاص طور پر رات کے وقت ڈائپر وغیرہ پلنگ کے قریب رکھیں تو بہتر ہے۔ تھرماس میں نیم گرم پانی، پیپر ناول یا کاٹن بال بھی ضرور ساتھ رکھیں۔

سمجھدار مائیں بچے کی پیدائش سے پہلے ہی روئی کے چھوٹے چھوٹے گولے بنا کر ایک ڈبے میں محفوظ کر لیتی ہیں۔ یہ بچے کے نازک اعضاء کو دھونے اور پونچھنے کے کام آتے ہیں۔ بچے کی ٹانگیں پشت اور یہی ریش کی جگہ پر بڑی احتیاط سے صفائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

بچے کو صاف کر لیا تو نرم ہاتھوں سے تھوڑی سی مقدار میں پیٹرولیم جیلی لے کر بدن پر مل لیا جائے عموماً بچے ہر دوسرے گھنٹے سے دن میں چار، پانچ اور کچھ چھ مرتبہ بھی یورین خارج کرتے ہیں۔

ماؤں کے لئے ضروری ہے کہ ڈائپر بھی اسی حساب سے تبدیل کریں اور صفائی کا عمل دوہرا کر کچھ دیر لنگوٹ ہی میں رہنے دیا جائے۔ بچے کو قدرتی ہوا اور روشنی بھی درکار ہوتی ہے۔

اگر بچے کو بخار آ رہا ہو تو اس کے پیشاب کے دورانیے میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔ پریشان نہ ہوں، بچوں کے امراض کے ماہر ڈاکٹر سے چیک اپ کرائیں وہ بخار کی دوا دیتے ہوئے اس کیفیت کو یقیناً مدنظر رکھتے ہیں۔

### تندرست اور بیمار بچے کا فرق

بچے کا پیشاب بھی اسے تندرست اور بیمار ظاہر کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ یہ رنگ اگر ہلکا پیلا ہے تو فکر کی بات نہیں لیکن اگر زردی مائل ہے تو بچے کی غذا پر دھیان دیجئے۔ کیا وہ دودھ، پانی، جوسز یا میش کئے ہوئے پھل نہیں لے رہا؟ پہلی فرصت میں بچے کو اسہال سے بچانے کی فکر کیجئے۔ اس کے علاوہ بچے کا پیشاب انتہائی گاڑھا ہو تو یہ صورتحال بھی سنبھالی جانی چاہئے۔ مائع شکل کی غذاؤں میں اضافہ کیجئے تاکہ بچے کا نظام ہاضمہ بہتر انداز میں اپنا کیمیائی عمل جاری رکھے۔

### کبھی ڈائپر گیلا نہ باندھئے

کیونکہ گیلے ڈائپر کی وجہ سے جلد پر ریش پڑ جاتے ہیں بعض اوقات یہ بہت شدید ہوتے ہیں اور انہیں ٹھیک ہونے میں چار گھنٹے بھی لگ سکتے ہیں۔ گیلا ڈائپر زیادہ دیر تک بچے کو نہ پہنایا جائے کیونکہ اس میں موجود یورین ڈائپر میں جذب ہو کر ایسے کیمیکلز بناتا ہے جو بچے کی جلد پر خارش یا دانے بنا سکتا ہے۔ اسی طرح پوٹی سے بھرا ہوا ڈائپر زیادہ دیر پہنانے کی وجہ سے بھی بچے کی نازک جلد زیادہ متاثر ہو سکتی ہے یعنی انفیکشن ہو سکتا ہے جو کہ بچوں کی جلد پر پھیل بھی سکتا ہے۔

### ریشز کیوں اور کب ہوتے ہیں؟

یہ عموماً آٹھ سے دس ماہ کی عمر کے بچوں میں زیادہ ہوتے ہیں۔ خاص طور پر ان بچوں میں جنہیں صاف ستھرا نہ رکھا جائے اور بار بار ان کے ڈائپر تبدیل نہ کئے جاتے رہیں۔ خاص کر ڈائریا کی صورت میں تو بچوں کو زیادہ صفائی ستھرائی سے رکھے جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

ایسے بچے جو ٹھوس غذا کا استعمال کرنے لگیں یا انہیں اینٹی بائیوٹک دوا دی جا رہی ہو۔ یہ دوا جسم میں خمیری آرگنزم بڑھاتی ہے اس لئے بھی جلد بہت جلد متاثر ہوتی ہے۔ اس لئے اگر آپ بچے کو ڈائپر ریش کی اذیت سے بچانا چاہتی ہیں تو ان کے ڈائپر کو گیلا ہوتے ہی تبدیل کر دیں۔

ڈائپر اور اس کے الاسٹک کو اس قدر سخت نہیں ہونا چاہئے کہ وہاں سے بچے کا پیٹ دبے اور ہوا کا گزر نہ ہو۔

اگر آپ سردیوں میں نیم گرم پانی میں تولئے کو ڈبو کر بچے کو صاف کر لیتی ہیں تو پھر ہفتے میں ایک بار نہلانا کافی ہوتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق پیدائش کے پہلے سال ہر بچے کو ہفتے میں کم از کم 3 اور زیادہ سے زیادہ 5 بار نہلانا کافی ہوتا ہے۔

نہلانے کے بعد کسی اچھی کمپنی کا ہائپو الرجک موئسچرائزنگ لوشن یا بے بی کریم لگائی جائے تو اچھا ہے۔ البتہ ٹیلکم پاؤڈر غیر ضروری طور پر نہ لگایا جائے کیونکہ یہ پاؤڈر محض جمالیاتی تسکین کا ذریعہ ہے اس سے جسم کی خوبصورتی یا نکھار میں کوئی نمایاں فرق نہیں آتا۔ بلکہ گیلے بدن پر پاؤڈر چھڑک کر فوراً ڈائپر یا کپڑے پہنا دینے سے بھی ریشز ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ ڈائپر باسہولت انتخاب ضرور ہے مگر احتیاط سے اس کا استعمال مزید توجہ طلب ہے۔

# سیلیبریٹی شیفز میں اچھا اضافہ

# ماہین خان

یوں تو محنت اور محبت سے پکانے والوں کی کمی نہیں لیکن کسی فوڈ چینل پر پکانے کی ذمہ داری نبھانے والی ہستی انتہائی غیر معمولی تخلیقی صلاحیتوں کی مالک ہوتی ہے۔ مقامی چینل پر پروفیشنل شیفز میں ایک نیا چہرہ متعارف ہوا ہے۔ آپ کا نام ماہین خان ہے۔ چینل کی انتظامیہ کا کہنا ہے کہ وہ جتنی محبت اور اپنائیت سے کھانا پکانا سکھاتی ہیں اگر آپ ایک بار ان کا پکایا ہوا کھانا چکھ لیں تو واقعی انگلیاں چاٹتے رہ جائیں اور پھر یوں ہوا کہ جس روز ہم ان کا انٹرویو کرنے چینل پر گئے اس روز وہ چلی گارلک پرانز بنا رہی تھیں اور راہداری سے گزرتے ہوئے پہلا استقبال اسی مہک نے کیا بہرحال آپ ماہین سے تعارف حاصل کیجئے۔ آپ بھی یقیناً اس دلچسپ شخصیت کی مالکہ سے مل کر خوشگوار تاثر لیں گے۔

**''اپنے کیریئر کا آغاز کہاں سے کیا اور آپ کی پیشہ ورانہ تربیت کہاں ہوئی؟''**

''کوکنگ کا شوق تو اسکول اور کالج کے زمانے سے ہو گیا تھا۔ کیریئر بہت بعد میں بنا اس سے پہلے میں بینکنگ کے شعبے سے وابستہ تھی۔ میں نے دنیا کے کئی ملکوں کی سیاحت کی ہے اور ہر جگہ سے بیکنگ اور کوکنگ کے مختلف شارٹ کورسز کئے ہیں۔ مثال کے طور پر دبئی، امریکہ، برطانیہ اور دیگر ممالک میں جہاں کہیں جاتی وہاں کلنری اسکولز کے لئے وقت نہ نکال پاتی تو وہاں آنے والے شیفز صاحبان سے کچھ Tips لے لیتی۔ باقی انٹرنیٹ اور دنیا بھر کے کھانا پکانے سکھانے والے اسکول اور ادارے میرے استاد ہیں۔ اس ضمن میں کچھ بین الاقوامی کتب نے بھی بہت متاثر کیا۔ میں نے کتابیں پڑھ کر بھی پکانا سیکھا ہے اور اپنے معیار کو بہتر بنایا ہے''۔

## ”کیا کتابوں کی مدد سے کھانا پکانے میں مدد مل سکتی ہے؟ اور کیا بیکنگ ریسیپیز کی مدد سے سیکھی جاسکتی ہے؟“

”بالکل سیکھی جاسکتی ہے بشرطیکہ لکھنے والے نے ایک ایک قدم پر آپ کی صحیح رہنمائی کی ہو۔ بیرون ملک شائع ہونے والی کتب اسی لئے اعلیٰ معیار کی ہوتی ہیں کہ وہاں ریسیپی رائٹر گوشت سبزی دھونے لئے اعلیٰ معیار کی ہوتی ہیں کہ وہاں ریسیپی رائٹر گوشت سبزی دھونے سے لے کر پکانے کے ہر ہر مرحلے تک قارئین کی معاونت کرتے ہیں۔ میں نے بھی مختصر معیار کے جتنے کورسز کئے تمام میں شیفز نے پکانے سے پریزنٹیشن تک ہر مرحلے پر تفصیل سے سمجھایا اور چھپی ہوئی کتب فراہم کرکے اسی ترکیب کو باتصویر شکل میں ہمیں سکھایا۔ یہاں بہت کم شیفز یا ادارے اتنے خلوص سے طلباء وطالبات کے لئے مواد پیش کرتے ہیں چونکہ میں نے اس قدر محویت سے کھانا پکانا سیکھا ہے اسی اپنائیت سے اب ٹی وی پر اپنے ناظرین کو سکھا رہی ہوں“۔

## ”یہاں آپ کا خاص شعبہ یا میلان کیا ہے؟“

”میں سمجھتی ہوں کہ جب آپ ورکنگ وائف ہوں یا نو سے پانچ بجے والی ملازمت کے ساتھ ساتھ بچوں کی تربیت بھی کر رہی ہوں تو ایسے کھانے بنائیں گی جو کم وقت میں بنیں اور جنہیں بچے بھی رغبت سے کھالیں‘ شوہر بھی تعریف کریں اور بزرگ بھی اطمینان محسوس کریں اور سب سے بڑھ کر یہ کم خرچ اور توانائی بھرا مینیو ہو تو یہاں ٹی وی پر بھی میری یہی کوشش ہے کہ دیسی کھانوں کے ساتھ ساتھ ماڈرن بیکنگ اور غیر ملکی کھانوں کو بھی بنانا سکھاؤں۔ زندگی بہت تیز رفتار ہو چکی ہے اب ہر خاتون چاہتی ہے کہ آسان اور جھٹ پٹ بننے والی تراکیب آزمائیں اور لمبے لمبے ناموں اور طویل ترین اجزاء سے یوں بھی لوگ گھبرا جاتے ہیں۔ ریسٹورنٹس میں جانے والے بھی اب مایوس ہونے لگے ہیں۔ ایک ہزار روپے سے کم شاید ہی کوئی شاندار ڈش ملتی ہو اور وہ بھی مقدار میں کم ہوتی ہے۔ ٹیلی ویژن پر شیفز انہی ڈشز کی تراکیب سکھانے لگے ہیں تاکہ آپ گھر بیٹھے انہیں سیکھیں اور جب کم پیسے میں اچھی خاصی مقدار میں کوئی کھانا تیار کرلیں اور انہیں ایک یا دو افراد سے زائد بھی کھائیں تو اطمینان محسوس کرسکیں گے۔ مہنگائی بھی کس قدر بڑھ گئی ہے۔ بازار جا کے کھانا اور پھر تسلی کا بھی نہ ہونا تکلیف دہ احساس ہے۔ میں اسی لئے ہر شیفز کے پروگراموں کو دیکھتی تھی تاکہ ان کے Tips لے سکوں کیونکہ پکانے میں تو آخری حد ہی کوئی نہیں، اس قدر ہمہ جہتی ہے کہ آپ ایک ہی چیز کو ڈیڑھ سو طریقوں سے بنا سکتی ہیں۔ ہمارے چار بنیادی مصالحوں سے ہی متعدد چیزیں بن جاتی ہیں۔ زندگی مشکل اور پیچیدہ ہو رہی ہے کم از کم خوراک اور غذا کو تو سادہ اور صحت بخش ہونا چاہئے۔ مجھے ذاتی طور پر سبزیاں پسند ہیں تو اس لئے میں انہیں سٹر فرائیڈ شکل میں پکانا سکھاتی ہوں تاکہ دیر تک پکاتے رہنے سے مکس سبزی کی رنگت خراب نہ ہو اور غذائیت ضائع نہ ہو۔ تیل میں بھی ڈالڈا اولیو آئل ہی استعمال کرتی ہوں کیونکہ دو ٹیبل اسپون اولیو آئل میں بھرپور ڈش بن سکتی ہے۔ ساتھ ہی ساتھ میں فوائد پر بھی گفتگو کرتی ہوں۔ گو کہ میرے کچھ ناظرین ممکن ہے مجھ سے بہتر معلومات رکھتے ہوں لیکن یہ بھی ہوسکتا ہے کہ کچھ بالکل ہی فوائد سے ناواقف ہوں یا انہیں اس ڈش کا نام ہی معلوم نہ ہو اور وہ پروگرام کی مدد سے اسے سیکھیں لہٰذا میں ٹھہر ٹھہر کر ایک ایک Step بتاتی جاتی ہوں۔ اب تک مجھے اچھا ہی رسپانس ملا ہے“۔

## ”ایک شیف کو تصوراتی طور پر کیسا ہونا چاہئے؟“

”اسے اپنے کام سے جنون کی حد تک عشق تو ہونا ہی چاہئے۔ ضروری نہیں کہ وہ کسی ادارے سے فارغ التحصیل ہی ہوں اگر تحقیق کرکے کچھ سیکھتے ہیں تو بھی اپنے فن کے ماہر ہوسکتے ہیں۔ میرے ساتھ بھی یہ حالات رہے کہ میں نے وراثت میں نانی اور امی جان کے تجربوں کو بنیاد بنایا اور پھر دنیا بھر کے اچھے پکانے والوں کے پروگرام اور کتابیں دیکھ کر سیکھا۔ امریکن اور آسٹریلین کے ماسٹر شیفز سے Tips اور Tricks سیکھیں اور چیلنج کی طرح خود کو منوایا۔ اب بھی میرا ارادہ ہے کہ میں ان جیسے پروگراموں میں بھی شرکت کروں اور پاکستان کا نام روشن کرسکوں تو اس سے اچھا کام کیا ہوگا“۔

> **انٹرنیٹ اور دنیا بھر کے کھانے سکھانے والے اسکول اور ادارے میرے استاد ہیں، کتابیں پڑھ کر بھی پکانا سیکھا جاسکتا ہے بشرطیکہ لکھنے والے نے ایک ایک قدم پر صحیح رہنمائی کی ہو**

## ”پاکستان کا ماسٹر شیف کتنا معیاری تھا کیا ایسے پروگرام مزید ہونے چاہئیں؟“

”بالکل ہونے چاہئیں۔ اس تصور کو بہت ترقی یافتہ شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے۔ اگر مجھے موقع ملے تو میں بڑے دل سے اس کا حصہ بننے کے لئے تیار ہوں۔ اس طرح میرے کام میں مزید نکھار آئے گا میں کچھ اور بھی سیکھ سکوں گی“۔

## ”آپ کے پروگرام کا نام ذائقہ‘ صبح ماہین کے ساتھ ہے اور براہ راست پیش کیا جاتا ہے اس کا مینیو کون بناتا ہے؟“

”نام سے اندازہ لگایا جاتا ہے کہ جیسے اس پروگرام میں ناشتے ہی بتائے جاتے ہوں گے۔ ناشتے میں بھی خاصی ورائٹی آچکی ہے میں انگلش ناشتوں پر کام کر رہی ہوں اور مینیو میں خود بناتی ہوں جس میں میٹھے اور نمکین دونوں ہی کھانے شامل ہوتے ہیں جیسے کا جو کا حلوہ‘ مونگ کی دال کا حلوہ‘ مختلف مٹھائیاں اور اٹالین کھانے بھی مینیو میں شامل ہیں۔ ابھی تو دو ماہ ہی ہوئے ہیں اس پروگرام کو شروع ہوئے“۔

## ”آپ نے دیگر فوڈ چینل بھی دیکھے ہوں گے کونسا بہتر ہے؟“

”مجھے اس چینل پر عزت بھی ملی اور محبت بھی اس لئے مجھے اور کوئی نہیں بھایا۔ یوں بھی میں زیادہ کام کرکے اپنی فیملی کو ڈسٹرب نہیں کرنا چاہتی۔ میں دن کے پہلے حصے میں بچوں کو اسکول بھیج کر ان کے لوٹنے سے پہلے پہلے گھر جانا چاہوں گی تاکہ باقی وقت میں بچوں کی تعلیم‘ ان کے ہوم ورک‘ تفریحات اور دیگر ذمہ داریوں سے عہدہ برآں ہوسکوں۔ میں ہر کام خوش اسلوبی سے تکمیل کو پہنچاتی ہوں۔ بچوں کو نظرانداز کرکے کوئی کیریئر جاری نہیں رکھ سکتی۔ میں نے بینک کی ملازمت چھوڑی ہی اس لئے ہے کہ انہیں وقت دے سکوں۔ اس ملازمت میں صبح سے نکل کر رات کو آٹھ آٹھ‘ نو نو بجے گھر کی شکل نظر آتی تھی۔ ایسا کام دوبارہ نہیں کرسکوں گی“۔

## ”کسی شیف کو آئیڈیل سمجھا یا کسی نے متاثر نہیں کیا؟“

”ہر شیف اپنی جگہ پر اہم ہے چاہے وہ قومی ہو یا بین الاقوامی۔ تمام شیفز سے کچھ نہ کچھ سیکھا ہی ہے۔ میں اب بھی خود کو طفل مکتب سمجھتی ہوں اور ہر کسی سے انسپریشن ملتی ہے۔ جس طرح بیکنگ کے پس منظر میں پوری ایک سائنس انوالو ہے اسی طرح کوکنگ بھی ایک سائنس ہے جسے سمجھ کر ہی آپ اس فن کے آرٹسٹ ہوسکتے ہیں“۔

## ”سنا ہے کہ آپ بچوں کے لئے سمر پروگرامز بھی کرتی ہیں؟“

”صرف 10 بچوں پر مشتمل یہ کلاس ہوتی ہے جس میں 10-4 سال کی عمر کے بچے ہوتے ہیں۔ یہ بچے بیکنگ میں دلچسپی لیتے ہیں۔ میرے اپنے بچے بھی کوکنگ میں میرے ساتھ کھڑے ہوتے ہیں اور اب تو سب ہی جانتے ہیں کہ بیکنگ میں پزا‘ لزانیا اور دیگر نمکین ڈشز کے ساتھ ساتھ کوکیز‘ کیک‘ پیسٹریز اور ہزاروں اقسام کی چیزیں بن سکتی ہیں۔ میرے پاس ایک ایسی ماں آئیں جو اپنی بارہ برس کی بیٹی کو کوکنگ سکھانے لائیں اس عزم کے ساتھ کہ میں اسے ماسٹر شیف آسٹریلیا کے مقابلوں کے لئے تیار کردوں۔ لوگوں میں اب ان پروگراموں کے سبب اس قدر شعور آتا جارہا ہے کہ کوکنگ بھی کسی دوسرے فن کی طرح مکمل آرٹ ہے جسے صلاحیتوں اور علم وقابلیت کو شیئر کرکے بھی سیکھا جاسکتا ہے“۔

# چمڑے کے فرنیچر کا کیا کہنا

## اگر آپ بھی لیدر کے صوفے خریدنا چاہتی ہیں تو یہ تحریر آپ کے لئے ہے

یوں تو چمڑے یا Leather کا استعمال نیا نہیں ہے۔ تاریخ میں ایسے بہت سے شواہد ملتے ہیں جب جانوروں کی کھالیں تن ڈھانپنے کے علاوہ اوڑھنے بچھونے کے طور پر استعمال کی جاتی تھیں لیکن تہذیبوں کے ارتقاء کے بعد چمڑے کی کئی گھریلو اشیاء اور ذاتی استعمال کے لباس مثلاً جیکٹس، کوٹ، اوورکوٹ اور ہینڈ بیگز کے علاوہ ہزاروں چیزیں اور بھی، بہرحال ہم بات کریں گے لیدر کے فرنیچر کی جو اپنی پائیداری اور کشش کے باعث خاصا مقبول ہے۔

ابتداء میں یہ فرنیچر صرف دفاتر میں استعمال ہوتا تھا پھر اٹلی کے ڈیزائنرز نے اس میٹریل کو گھروں کی سجاوٹ کے لئے استعمال کرنا شروع کیا۔ انہوں نے اس مقصد کے لئے فیکٹریاں بنائیں اور اسے نئے انداز سے مختلف رنگوں میں رنگ کر پیش کیا جانے لگا۔ لیدر کی چند مختلف اقسام سے متعلق جان لیجئے۔ اس کے بعد آپ کو اپنی ضرورت کے لحاظ سے فرنیچر آرڈر کرنے میں آسانی رہے گی۔

### Full Grain Leather

یہ گائے کے کھال سے تیار کیا جانے والا چمڑا ہے نہ صرف آرام دہ بلکہ ملائم بھی ہوتا ہے اور ڈیزائنرز اس کھال پر ابھرنے والے قدرتی نشانات کو صاف نہیں کرتے۔ اسے اس کی اصل رنگت کی وجہ ہی سے انفرادیت کا شاہکار کہا جاتا ہے۔

### Top Grain Leather

یہاں گرین سے مراد گائے کی کھال سے لیدر کا لیا جانا ہے۔ گائے کی کھال چونکہ موٹی ہوتی ہے اس لئے اسے کئی تہوں میں کاٹا اور علیحدہ کیا جاتا ہے۔ ان میں اوپر والی تہہ کو ٹاپ گرین لیدر کہتے ہیں۔ اس چمڑے کا فرنیچر انتہائی دیدہ زیب مگر خاصا قیمتی ہوتا ہے۔

### Aniline Leather

اس چمڑے کو مختلف خوبصورت فیشن ایبل رنگوں میں رنگا جاتا ہے۔ چنانچہ اس کی دلکشی اور دیدہ زیبی میں کلام نہیں۔ یہ نرم و ملائم اور گداز چمڑا ہے۔ اس کی پائیداری کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ اس میں باریک باریک سوراخ ہوتے ہیں جن کی وجہ سے ان میں باآسانی ہوا کا گزر ہوتا رہتا ہے۔ یوں ماہرین اس قسم کو ماحول دوست بھی قرار دیتے ہیں۔

### Antique Leather

اس لیدر کو دو مرتبہ رنگا جاتا ہے اس عمل سے اس میں پرانا پن اجاگر کیا جاتا ہے۔ غالباً اسی وجہ سے اسے اینٹیک کی اصطلاح سے پکارا جاتا ہے۔

### Nubuck Leather

مخملیں احساس کے ساتھ یہ خاصا مضبوط اور پائیدار چمڑا ہوتا ہے۔

### Painted Leather

اس کی فنشنگ کی جاتی ہے۔ یہ نسبتاً کم قیمت مگر برتنے میں بہت کارآمد اور دیرپا ہوتا ہے۔

### احتیاطی تدابیر

- اگر آپ نے بلیاں پال رکھی ہیں تو انہیں خصوصاً لیدر کے صوفوں سے دور رکھئے کیونکہ یہ نہیں جانتیں کہ آپ کا فرنیچر کس قدر قیمتی ہے یہ اپنے پنجوں سے کھال ادھیڑ کر رکھ دیتی ہیں۔ آپ پالتو جانوروں کو بیٹھنے اور سونے کے کمروں میں داخل نہ ہونے دیں۔
- چھوٹے بچوں کو دیواروں اور فرنیچر پر ڈرائنگ کے جوہر دکھانے کی سرگرمی بھلی لگتی ہے، ایسے چھوٹے بچوں کے ہاتھ میں جہاں پین اور پینسلز دیکھیں پیار سے لے لیں بچوں کو تلقین کریں کہ صوفوں پر نہ لکھیں بلکہ آتے دن بھر کسی چادر سے انہیں ڈھانپ دیا کریں تاکہ ان کی آب و تاب خراب نہ ہو
- لیدر کے صوفوں اور دیگر سامان کی صفائی کرنا مشکل نہیں بس آپ اس پر براہ راست دھوپ نہ پڑنے دیں اور سوتی کپڑے کو ہاکا سا نم کر کے پھیر دیں یہ صاف ہو جاتا ہے۔ ایسے فرنیچر مارٹ جو لیدر کا بزنس کرتے ہیں ان کے مشورے سے مخصوص پالشز اور کریموں کی تفصیلات معلوم کر لی جائیں اور جب کبھی لیدر کی چمک ماند پڑتی نظر آئے انہیں استعمال کرلیں یہ بالکل نئے جیسے ہو جائیں گے۔

مصورہ اور ہاؤس آف کالی کی کری ایٹو ہیڈ

# سائرہ علی سے ملئے

شاہین ملک

تصور کریں قلوپطرہ اور چغتائی آرٹ اپنے عہد سے پرواز کر کے ہمارے گھروں میں آن بسیں تو کیا ہو! نامور مصور بشیر مرزا کی تحریر تصویر کشی کا ہنر آپ کے کشنز پر دیکھا جاسکتا ہو اور آپ کے گھر آنگن میں رنگوں کی برکھا اتر آئے تو آپ کیسے نہال نہ ہونگیں۔

کراچی اور لاہور میں ہاؤس آف کالی کے بینر تلے سائرہ علی کی تخلیقی کاوشوں کو عوام وخواص کے حلقوں میں سراہا جانے لگا ہے۔ پچھلے دنوں انہوں نے کراچی میں بھی کامیاب نمائش کی۔ تصاویر کشی کے علاوہ وہ فرنیچر اور کشنز کے کورز ڈیزائن کرتی ہیں۔

فائن آرٹ پڑھ کر آپ اندرونی آرائش میں دلچسپی لینے لگیں۔ آج وہ کامیاب بزنس کر رہی ہیں۔ اپنی تصاویر کو کشنز پر بنانے کی تحریک کیونکر ہوئی وہ بتاتی ہیں ''مجھے انسانی اشکال یعنی عضویاتی مصوری اپیل کرتی ہے۔ فائن آرٹس میں بھی میرا یہی موضوع رہا۔ ہوا دراصل یہ تھا کہ میری امی کو گھر کی ازسرنو تزئین کرنی تھی۔ انہوں نے مجھے بازار میں اچھے کشنز ڈھونڈنے کی ذمہ داری سونپی۔ میں نے کراچی کا کونہ کونہ چھان لیا۔ مجھے منفرد اور پرکشش کشنز کہیں نہ دکھائی دیئے تو ہم دونوں نے مل جل کر کچھ کشنز کورز بنائے جسے آرٹ گیلری کی مقامی روح رواں سمیرا راجہ نے دیکھا اور کہا'' کیوں نہ اس کی نمائش کی جائے اور تم اور بھی کچھ بناؤ ہم اسے کاروباری بنیادوں پر بیچیں گے تو اس طرح کینوس آرٹ گیلری پر ہم نے چند کشنز رکھے جو ہاتھوں ہاتھ بکے''۔

## ''لہٰذا آپ کا فیورٹ میڈیم دستکاری ہوا تو کیا یہ آسان کام ہے؟''

''یہ دلچسپی اور میلان کی بات ہے' مجھے ایکرالک کلرز اور سوئی دھاگے سے کام کرنا اچھا لگتا ہے''۔

## ''یہ بتایئے آپ نے اپنے برانڈ کا نام ہاؤس آف کالی کیوں رکھا؟

''یہ دلچسپ سوال ہے۔ مجھے خاندان کی دیگر بچیوں کے مقابلے میں سانولی ہونے کا احساس دلایا جاتا تھا اور واقعی میں گوری نہیں ہوں۔ میں نے لڑ کر یہ نام خود اپنے لئے تجویز کیا اور اس میں کوئی برائی نہیں کہ حقیقت کو تسلیم کیا جائے لیکن میں انگریزی میں Cyra Ali اس طرح لکھتی ہوں تو میں نے ان لفظوں کا ایک مخفف بھی اس طرح تیار کیا پھر اسے اپنے رنگ میں کالی بنا دیا اور نام کے اثرات قطعی مایوس کن نہیں رہے۔ برانڈ نے بہت ترقی کی اور لوگ اسٹور سے پرانی کرسیاں اٹھا کر لائے جن کی مرمت اور کشن کورز تبدیل کر کے ہمارے ساتھیوں نے اسے دلکش ترین فرنیچر میں بنا دیا۔ میں اسی طرح کے چیلنج کو ترقی کا زینہ تصور کر کے آگے کا سفر جاری رکھنا چاہوں گی''۔

## ''ان کورز میں خاص بات کیا تھی' منظر کشی' تجریدیت' رنگ یا کپڑے کا اعلیٰ ہونا؟''

''تھوڑی تھوڑی ہر چیز تھی تاہم میں ایمبرائیڈری پسند کرتی ہوں اور وہ بھی ہاتھ کی' جو کہ رفتہ رفتہ ناپید ہوتی جا رہی ہے۔ میں نے مجسمے اور انسٹالیشن کے فنون میں بھی اس مخصوص ہنر کی آمیزش کی''۔

## ''بیرون ملک آپ کی کہاں کہاں نمائشیں منعقد ہوئی اور آئندہ کا کیا پلان ہے؟''

''میں نے 2010ء میں فائن آرٹس مکمل کیا تھا۔ بنیادی طور پر ایک آرٹسٹ ہوں۔ ہاؤس آف کالی میری تصاویر کے پس منظر یا اطراف پر کشیدہ کاری سے گل بوٹے بناتا تھا۔ 2010ء سے اب تک میں 12 نمائشوں میں اپنا کام پیش کرچکی ہوں جن میں سندھ آرٹ فیسٹیول' انڈیا آرٹ فیئر اور آئیکون گیلری نیویارک میں تصاویر اور کشنز دونوں کی نمائش ہوچکی ہے۔ میرے کشنز کی ایک سیریز The Garden Party کو ہر بار پذیرائی ملی''۔

## ''آپ کی تصاویر دیواروں کے ساتھ ساتھ کشنز پر کہانی بیان کرتی ہوئی نظر آتی ہیں' کیا اس طرح کی مصورانہ پیشکش عوامی مقبولیت حاصل کرسکیں گی؟''

''میرے کشنز پر کندہ میری تصاویر داستان گوئی کے فن سے قریب تر ہیں اور

فنون لطیفہ میں مصوری کو سمجھنے والے چند خاص طبقے ہی ہوتے ہیں۔ ہم نے اسے بانو بازار یا طارق روڈ پر لانا بھی نہیں ہے۔ ہر تصویر کے پیچھے واقعی کوئی پس منظر ہوتا ہے کوئی کہانی تو ہوتی ہی ہے''۔

## ''اگر کوئی آپ کو خود آپ اپنے اسٹائل سے ڈیزائن کرنے کو کہے تو آپ کیا بنائیں گی؟''

''میں قلوپطرہ ڈیزائن کروں گی۔ قدیم مصری تہذیب کا یہ کردار اس وقت سے آج تک طاقتور شخصیت اور ہوشربا حسن کا شاہکار رہا ہے۔ میرا دل چاہتا ہے کہ ہر خاتون قلوپطرہ کی طرح حسین وجمیل نظر آئے اور اس کا گھر بھی کسی طرح محل سے کم نہ ہو''۔

## ''کیا پرسنل اسٹائل بھی اسی سے مشابہہ ہوگا؟''

''پرسنل اسٹائل تو بہت مختلف ہوتا ہے' پہلے آپ اپنی شخصیت کو جانچتے ہیں اور غیر ارادی طور پر اپنے لئے نہ لباس خریدتے ہیں نہ استعمال کی کوئی اور ذاتی چیز' کچھ ترجیحیں وراثت سے چلتی آتی ہیں مثلاً ماں بیٹی کے لئے کیا چیز پسند کرتی ہے یا بیٹی ماں کو کن کپڑوں میں دیکھنا چاہتی ہے۔ مجھے تو دوسروں کا پرسنل اسٹائل مرتب کرنے کی ذمہ داری ملی ہے۔ لوگ تو مجھ سے مشورہ کرنے آتے ہیں کہ ان پر کیا جچے گا؟ یا ان کے گھر کے کس کمرے میں کیسی تصویر یا فرنیچر پیس ہونا چاہئے اور یہ بہت بڑا امتحان ہوتا ہے۔

Judy Garland نے کیا خوب کہا تھا کہ ہمیشہ اپنے آپ کو درجہ اول پر دیکھو اور محسوس کرو۔ اپنی ہیکی نہ کرواؤ نہ باتوں سے نہ اظہاری رویوں اور رہن سہن اور لباس سے' اس لئے کلائنٹ کو عزت دینا بہت اہمیت رکھتا ہے لہٰذا میں آپ لوگوں کا اسٹائل تخلیق کرتی ہوں''۔

## ''2015ء میں آپ کا برانڈ کیا کچھ نیا کام کرنے جارہا ہے؟''

''یقیناً فیشن اور انفرادی تخیل کروٹ لیں گے۔ دنیا میں ایک نیا سورج طلوع ہوتے دیکھیں گے۔ انشاءاللہ ہم بھی فرنشنگز میں لاہوریوں کے لئے کچھ انقلابی نوعیت کے کام کرنا چاہتے ہیں تاکہ طبقات کی تقسیم سے ہٹ کر عوام کو اپنی جمالیاتی حسن کی نئی طرز مل سکے۔ ہم بہت جلد ایک Popshop کھولنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ میں اپنی والدہ کے ساتھ ساتھ ساس صاحبہ کا اور زیادہ خیال رکھنے کی کوشش کروں گی کیونکہ یہ بزنس قائم و دائم رکھنے میں اب تک انہی دونوں بزرگ ہستیوں نے میرا خاص خیال رکھا ہے۔ اگر ہر خاتون وقت کی صحیح تقسیم کرنا سیکھ لے تو رشتوں میں کبھی ابلاغ نہ ختم ہو''۔

## 2015ء کے نئے ٹرینڈز:

سائرہ کہتی ہیں کہ ہمارے برانڈ نے سال نو کے فرنشنگ کلاتھ میں مشین اور ہاتھ

کی ایمبرائیڈری کو شامل کیا ہے۔ متضاد اور کھلتے ہوئے شوخ رنگوں کے سوتی' ریشمی اور اونی مٹیریل سے کی جانے والی کشیدہ کاری پسند کی جارہی ہے۔
کشنز کے رنگوں میں سرخ' قرمزی' نارنجی' الیکٹرک بلو (چمکیلا فولادی نیلا) اور بھورا رنگ پسند کیا جارہا ہے۔
ہم نے اس سال Figurative کشیدہ کاری کا ایک تجربہ کیا ہے۔ اب دیکھئے کہ صارفین میں یہ اختراع مقبول ہوتی ہے یا نہیں۔

# نور سا اجالا بکھیرتی روشنی

## گھریلو آرائش کا بنیادی تصور ہے

**کیا آپ کا گھر روشن نظر آتا ہے؟ روشنی سے مراد سورج کی روشنی ہی نہیں لائٹنگ کا وہ سسٹم بھی ہے جو آپ کے گھر کی تعمیر اور پھر اس کی آرائش کرتے وقت سائنسی اور جمالیاتی دونوں پہلوؤں سے قابل توجہ ہوتا ہے۔**

کچھ گھر قدرتی روشن ہوتے ہیں اور کچھ میں تعمیراتی نقص کی وجہ سے اندھیرا محسوس ہوتا ہے۔ ماہر تزئین کاروں کا کہنا ہے ان گھروں کا اندھیرا بھی دور کیا جاسکتا ہے بس آپ کو روشنی کی اچھی اسکیم بنانی پڑتی ہے۔ کمروں کی دیواروں کو ہلکے رنگوں میں رنگنا پڑتا ہے اسی طرح لائٹس اور لیمپس رکھتے ہوئے خاصی احتیاط کرنی پڑتی ہے تاکہ آپ نے شوروم سے جو قیمتی فرنیچر خریدا ہے وہ پھیکا، بدرنگ یا دبا ہوا نہ نظر آئے۔ شورومز میں انٹیریئر ڈیکوریٹر چھتوں، دیواروں اور فرشی لیمپس کے ذریعے روشنی بڑھانے کی کوشش کرتے ہیں تاکہ ان کے آئٹم روشن، واضح، رنگ دار، پرکشش و جاذب نظر معلوم ہوں اور شائقین کے انتخاب میں آسانی اور سہولت ہو۔ آپ بھی اپنے گھر میں ایسی ہی چھوٹی سی کوشش کر کے اسے روشن اور درخشاں بنا سکتی ہیں۔

### کچن

یہاں آپ جنرل لائٹنگ کا انتظام کرتی ہیں کیونکہ آپ کو کھانا پکانا ہے۔ یہ کمرہ جتنا روشن ہوگا آپ کو اسی قدر مصالحوں کا پتا رہے گا۔ اشیاء کی درشتگی کا صحیح اندازہ بھی روشنی میں ہوتا ہے۔ کیبنٹس میں کہیں حشرات تو نہیں پیدا ہوگئے اس کا خیال بھی آپ ہی کو رکھنا ہے۔ ڈیکور لائٹس یہاں بھی آویزاں کی جاسکتی ہیں عام طور پر تعمیرات کے ماہرین مارکیٹنگ اور سیلز کے نقطۂ نظر سے کچن میں ڈیکور لائٹس لگواتے ہیں تاکہ یہ کمرہ خاتون خانہ کو لبھائے۔ خاص طور پر آج کل ڈیزائنرز کچن میں یہ آرائشی عنصر لازماً شامل کرتے ہیں۔

### اسپاٹ لائٹس

فینسی لائٹس اور فانوس کے ساتھ ساتھ اسپاٹ لائٹس بھی لگوائی جاسکتی ہیں۔ روشنی کی تقسیم میں اگر آپ گھر یا کمرے کے کسی ایک مخصوص حصے کو روشن رکھنا چاہیں یا کسی ایک گوشے کو زیادہ دلفریب انداز سے گویا ہائی لائٹ کرنا چاہیں تو اسپاٹ لائٹس موثر ذریعہ ہیں۔

### کوریڈور اور سیڑھیاں

یہاں براہ راست لیمپ آویزاں کیا جائے تو بہتر ہے چاہے وہ انرجی سیور ہو، سیڑھیاں چڑھتے اترتے وقت مناسب حد تک روشنی درکار ہوتی ہے خصوصاً بزرگوں اور بچوں کے آنے جانے کے لئے یہ سہولت بہم پہنچانی ضروری ہے۔ کوریڈور میں وال لائٹس ہی بہتر ہوتی ہیں مگر انہیں لگواتے وقت خیال رکھنا چاہئے کہ ان کی روشنی ہر طرف مناسب حد تک پھیل رہی ہو۔ دیوار کے بالمقابل دوسری دیوار پر بھی اس کا عکس پڑنا ضروری ہے تاکہ مہمانوں کی آمد پر گھر کا کوریڈور روشن اور وسیع تر تاثر کے ساتھ واضح ہوجائے۔

### واش رومز

یہاں آپ کو آئینے کے اوپر روشنی درکار ہوتی ہے تاکہ چہرہ اور بال واضح طور پر نظر آسکیں۔ یہاں اسپاٹ لائٹس نہیں لگائی جاتیں۔ یہاں روشنی درکار ہوتی ہے۔ سائے یا چھاؤں کی ضرورت نہیں ہوتی۔

### فینسی لائٹس اور فانوس

بہت سے لوگ اب پسند نہیں کرتے لیکن اگر کسی ایک کمرے میں آپ کے خاندان کو ایسی ہی فینسی لائٹس پسند آرہی ہوں تو ضرور نصب کروائیے۔ یہ تقریبات کے موقع پر روشن کی جاتی ہیں اور بہت زیادہ تابناک تاثر دیتی ہیں۔ آپ کو مرکزی اور ذیلی دونوں پہلوؤں سے روشنی کے پھیلاؤ کا خیال رکھنا ہوتا ہے۔

### لونگ روم

یعنی مرکزی نشست گاہ میں کچھ دھیمی اور کچھ تیز روشنیاں بھلی لگتی ہیں۔ یہ خاص کمرہ ہوتا ہے یہاں اگر آپ فالس سیلنگ کے اندر انرجی سیورز نصب کرواتی ہیں تو احتیاط کیجئے یہ بہتر روشنی سے زیادہ آرائشی مقاصد پورے کرتی ہیں۔ اس مسئلے کا ایک حل مرکزی صوفے یا کاؤچ کے دائیں اور بائیں جانب ٹیبل لیمپس رکھ کر نکال سکتی ہیں۔ اگر ٹیبل لیمپس میں سفید دودھیا روشنی کے بلب نہ لگائیں تو بہتر ہے۔ یاد رکھیں کہ سفید روشنی دفاتر کے لئے موزوں ہوتی ہے جہاں آپ کو لکھنے پڑھنے میں ایسی ہی روشنی مدد دیتی ہے۔

### بیڈروم

یہاں آپ آرام کرنے جاتے ہیں لہٰذا یہاں مدھم اور پیلی روشنی بہتر رہتی ہے۔ اسپاٹ لائٹس یہاں بھی لگوائی جاسکتی ہیں۔ گویا دھیمی اور سیکنڈری لائٹس اس کمرے کی اولین ضرورت ہوتی ہیں۔

# کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

میں بالکل صحیح مقدار میں اجزاء کی پیائش کرتی ہوں لیکن پھر بھی اسکونز پھولتے نہیں اس کا حل اور وجہ دونوں بتادیں؟
سکینہ مراد... کوٹری

بہترین اسکونز تیار کرنے کے لئے اجزاء کی درست مقدار کے ساتھ میدے کا تازہ ہونا بھی ضروری ہے۔ ممکن ہو تو میدہ فریج میں رکھا کیجئے۔ ڈو بنانے کے لئے نیم گرم دودھ استعمال کیجئے۔ خشک اجزاء کو پہلے اچھی طرح مکس کریں اور اس کے بعد ٹھنڈا مکھن چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر شامل کریں۔ دودھ یا کریم جو بھی استعمال کریں مقدار کی پیائش کے بعد فوراً مت شامل کریں۔ بلکہ تھوڑا تھوڑا کر کے حسب ضرورت شامل کریں۔ میدے کی کوالٹی کی وجہ سے کبھی کم کریم یا دودھ بھی کافی رہتا ہے۔ زیادہ مقدار میں شامل کردیا جائے تو آمیزہ خراب ہوجاتا ہے اب اس میں اوپر سے خشک میدہ شامل کریں اور ٹھیک کرنے کی کوشش کریں تو اسکونز سخت ہوجاتے ہیں۔ ڈو کی تیاری میں کم از کم ہاتھ لگائیں۔ پیسٹری کٹر یا کانٹے کی مدد سے تیار کریں۔ ڈو کو بیلن سے نہیں بیلیں بلکہ ہلکے ہاتھ سے معمولی سا پھیلا کر پلاسٹک یا تیز نائف سے کاٹیں۔ اگر کٹر استعمال کررہی ہیں تو اسے ہرگز ٹوئسٹ مت کیجئے ایسا کرنے سے کنارے جڑ جاتے ہیں جو کہ ان کے پھولنے میں رکاوٹ پیدا کرتے ہیں۔ ان احتیاط پر عمل کر کے آپ بہترین اسکونز تیار کرسکتی ہیں۔

سوتی کپڑوں پر سے چائے کا داغ صاف کرنے کا طریقہ بتادیں؟
انعم ملک... حیدرآباد

چائے کا داغ کپڑے پر لگ جائے تو فوراً ٹھنڈے یا کم از کم سادہ پانی سے دھولیں۔ اس طرح وہ پکا نہیں ہوتا' لیکن ایسے داغ جو کہ خشک ہوجاتے ہوں تو کپڑے کو ٹھنڈے پانی میں بھگودیں۔ زیادہ بہتر یہ ہے کہ اس پانی میں برف کے کیوبز بھی شامل کردیئے جائیں۔ کچھ دیر بعد متاثرہ حصہ کو نرمی سے ملیں۔ اگر نشان باقی ہے تو پھر اس پر احتیاط کے ساتھ نمک ملیں۔ ٹھنڈے پانی سے کھنگالیں۔ آخر میں معمول کے مطابق کپڑے دھونے کے ڈٹرجنٹ سے دھونے کے بعد سایہ دار جگہ پر خشک کرلیں۔

میرے بال بکھرے رہتے ہیں ان میں لچک نہیں رہی' کوئی گھریلو ٹوٹکہ بتادیں؟ میمونہ لیاقت... رحیم یار خان

تیز ہوا' سردی اور دھوپ وہ عوامل ہیں جن کی وجہ سے یہ شکایت ہوسکتی ہے لہٰذا ایسی صورتحال میں جتنا ممکن ہو بالوں کو سوتی دوپٹے یا اسکارف سے ڈھانپ کر رکھیں۔

اس کے علاوہ شیمپو اور کنڈیشنر پر توجہ دیں کہیں ایسا تو نہیں کہ ان میں سے کوئی چیز آپ کو موافق نہ ہو۔ لہٰذا معیاری اور ایسی مصنوعات کا انتخاب کریں جو کہ آپ کے بالوں کی ٹائپ سے مطابقت رکھتی ہوں۔ کنگھے کو تھوڑے سے دودھ میں بھگو کر نرمی سے بالوں میں پھیریں۔ یہ عمل ہمیشہ بالوں کی ٹپس سے

شروع کیجئے۔ ہفتہ میں کم از کم دو مرتبہ سرسوں' ناریل یا زیتون میں جو بھی دستیاب ہو وہ تیل صاف دھلے ہوئے بالوں میں لگائیں۔ کم از کم ایک سے دو گھنٹہ کے بعد معمول کے مطابق شیمپو اور کنڈیشننگ کریں۔ جسم میں پانی کی کمی نہ ہونے دیں۔ گاجر چقندر اور تازہ سبزیوں سے تیار کی گئی سلاد ضرور شامل کرلیں۔ پوری نیند لیں' بہت اچھے نتائج حاصل ہونگے۔

ہم نے گھر پر پردے دھوئے تھے اس کے بعد برسات ہوگئی اور کئی روز تک وہ خشک نہ ہوسکے اب خشک تو ہوگئے ہیں لیکن ان میں سیلن کی ہیک باقی رہ گئی ہے۔ زیادہ دن دھوپ بھی نہیں لگا سکتے کیونکہ ان کا رنگ خراب ہونے کا اندیشہ ہے برائے مہربانی رہنمائی فرمادیں کہ یہ مسئلہ کیسے حل کیا جائے؟
نعیمہ الیاس... روہڑی

کچھ محنت کرنا ہوگی آپ کا مسئلہ ضرور حل ہوجائے گا۔ جب موسم سازگار ہو یعنی برسات کا امکان نہ ہو تو پردوں کو دوبارہ دھولیں۔ تیسری مرتبہ صاف پانی سے کھنگالنے کے بعد میٹھا سوڈا ملے ہوئے پانی میں بھگودیں۔ آدھے گھنٹے کے لئے ٹانگ دیں۔ سیلن کی تمام ہیک زائل ہوجائے گی۔

پکاتے وقت نہاری جل گئی تھی۔ جلی ہوئی دیگچی کو صاف کرنے کا کوئی طریقہ ہو تو بتادیں' بہت کوشش کے بعد بھی صاف نہیں ہو پارہی؟
آصفہ لطیف... بونیر

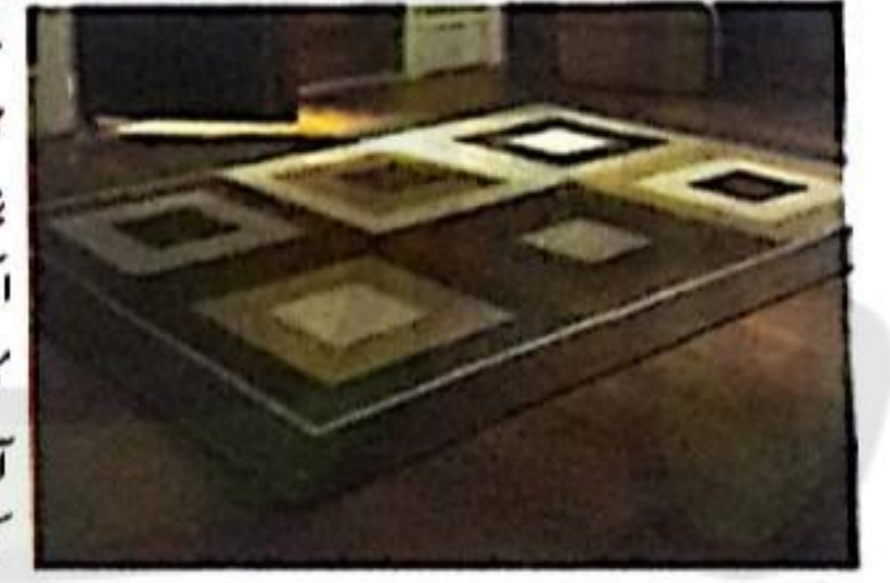
جلی ہوئی دیگچی کو چولہے پر رکھیں اور اس میں پانی بھردیں اور پیاز کے باریک والے خشک چھلکے اتار کر شامل کردیں اگر دیگچی کا سائز بہت بڑا ہے تو کم از کم 10-8 عدد پیاز پر سے باریک چھلکا اتار کر شامل کریں اور بالکل ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔ ڈھکن ضرور ڈھانپیں اور آدھ سے ایک گھنٹہ بعد چولہا بند کردیں۔ جب پانی نیم گرم رہ جائے تو کسی جگ یا مگ کی مدد سے اس پانی کو سنک میں چھلنی رکھ کر اس میں انڈلتی جائیں تاکہ پیاز کے چھلکے ڈرین بند نہ کردیں۔ خالی دیگچی کو چولہے سے اتار کر فوراً اسپنج کی مدد سے صاف کریں اور معمول کے مطابق کھنگال کر صاف کرلیں۔ بہت آسان طریقہ ہے یاد رہے چھلکا اتارنے کے بعد پیاز کو یا تو کھانے میں استعمال کرلیں اور فوری ضرورت نہ ہو تو موٹے پلاسٹک کے بیگ میں محفوظ کرلیں اس کا منہ مضبوطی سے باندھ کر فریج میں رکھ دیں پیاز کی خوشبو باہر نہ آئے پھر بھی تھوڑا سا میٹھا سوڈا فریج میں رکھ دیں اس طرح پیاز کی مہک دیگر غذاؤں میں شامل نہیں ہوگی۔

میری ناک پر بہت زیادہ بلیک ہیڈز ہیں ہر ہفتہ انہیں صاف کرتی ہوں بہت تکلیف ہوتی ہے پھر دوبارہ آجاتے ہیں کیا یہ کبھی ختم نہیں ہوسکتے۔ پلیز ہمیشہ کی طرح اچھا سا مشورہ عنایت فرمائیں؟ صائمہ خٹک... ساہیوال

مایوسی کی بات نہیں ہے بعض افراد کو یہ مسئلہ طویل

عرصہ تک لاحق رہتا ہے۔ آپ جلد کے ڈاکٹرز سے معائنہ کروائیں اوران کی ہدایات پر عمل کریں۔ انہیں صاف کرنے کا آسان طریقہ پیش خدمت ہے۔ منہ ہاتھ دھونے کے بعد چہرے کو گرم پانی سے چند منٹ بھاپ دیں اس طرح مسامات میں موجود گردوغبار بھی باہر آجائے گا اوران میں موجود جمی ہوئی چکنائی بھی نرم ہوجائے گی اب چہرے کو صاف اور نرم تولیہ سے صاف کرلیں اور معمول کے مطابق بلیک ہیڈ صاف کرلیں۔ جب چہرے کا درجہ حرارت کم ہوجائے تو ٹھنڈے پانی سے دھوئیں اورآخر میں ایک چائے کے چمچ کی مقدار میں انڈے کی سفیدی میں دو قطرے لیموں کا رس ملا کر متاثرہ حصہ پر لگائیں خشک ہونے پر ٹھنڈے پانی سے منہ دھوئیں۔ انڈے کی سفیدی کا ماسک پورے چہرے پر بھی لگایا جاسکتا ہے آنکھوں کے گرد لگانے سے گریز کریں۔

**میرے پاس ویکیوم کلینر نہیں ہے لاؤنج کا کارپٹ بہت جلدی خراب ہوجاتا ہے بار بار تبدیل کرنا بھی ممکن نہیں۔ خاص کر بچے باہر سے آتے ہیں تو ان کے جوتوں کے ساتھ بہت گرد آتی ہے۔ بار بار صاف کرتی ہوں لیکن جب بھی مہمان آتے ہیں وہاں گرد موجود ہوتی ہے اس پر مجھے بہت غصہ آتا ہے اور بھی کام کرنے ہوتے ہیں کوئی فوری اور آسان حل بتادیں؟ عبیرہ یوسف... لاہور**

اکثر خواتین اس مسئلہ کا شکار نظر آتی ہیں۔ اس کا حل یہ ہے کہ لاؤنج یا جن مقامات پر آمدورفت زیادہ ہے وہاں کارپٹ صاف کرنے کے بعد سوتی چادر بچھا دیا کیجئے۔ مہمانوں کی آمد پر ڈور بیل سننے کے بعد ہی آپ آسانی سے چادر کو لپیٹ کر ہٹادیں۔ صاف ستھرے کارپٹ کے ساتھ مہمانوں کا خیر مقدم کریں۔ جوٹ کے بنے ہوئے ڈور میٹ دہلیز پر بچھائیں اور بچوں کو نرمی سے سکھائیں کہ جوتے ان پر صاف کرتے ہوئے گھر میں داخل ہوں۔ کچھ ہی عرصہ کی بات ہے بڑے ہوجائیں گے تو سب سیکھ لیں گے۔ بچوں کے گھر میں اکثر اس قسم کے مسائل ہوتے ہیں۔ انہیں خوش اسلوبی سے حل کرلیا جائے تو بہت اچھی بات ہے۔ آپ کے لئے ایک خصوصی مشورہ ہے کہ غصہ کو برداشت کرلیا جائے تو صحت اور ماحول دونوں اچھے رہتے ہیں بصورت دیگر صورتحال اس کے برعکس ہوجاتی ہے۔ آپ کی گھرداری کے مسائل کے حل کے لئے ہم ہمہ تن مصروف ہیں۔ مشورہ کرتی رہیں اور خوش رہیں۔

**مخمل کی جائے نمازیں سبھی پسند کرتے ہیں لیکن یہ دیرپا نہیں ہوتی چند ایک مرتبہ کی دھلائی کے بعد ان کے کناروں میں خم پڑ جاتے ہیں اور وہاں سے ریشے نکل کر انہیں خراب کردیتے ہیں۔ انہیں طویل عرصہ تک اچھی حالت میں رکھنے کا کیا طریقہ ہے؟ روبینہ حق... راولپنڈی**

ہر نئی جائے نماز میں استعمال سے قبل پانی میں بھگو کر شرنکنگ کیے ہوئے سوتی کپڑے کا استر لگایا جاتا ہے اور کناروں کی سلائی پر کپڑے کی پٹی سلائی مشین کی مدد سے لگائیں اور استر کی جانب فولڈ کرکے سلائی کردیں۔ بعض خواتین اتنی مہارت سے استر لگاتی ہیں کہ ایک ہی سلائی میں دونوں کام ہوجاتے ہیں۔ علیحدہ پٹی لگانے کی ضرورت ہی نہیں ہوتی۔ بہرحال دیا گیا طریقہ بے حد آسان ہے آپ کی جائے نمازیں طویل عرصہ تک خوبصورت اور درست حالت میں رہیں گی۔

**مجھے تحفہ میں بہت خوبصورت مخمل کا سوٹ ملا ہے اس کے ایک جانب مخمل اور دوسری جانب جرسی جیسا کپڑا ہے، اس کو سینے بیٹھی تو اس پر سلائی مشین نہیں چل رہی، دوسرے سوتی اور ریشمی کپڑوں پر سلائی کرکے دیکھی تو بالکل صحیح سلائی ہورہی ہے، جرسی پر چند ٹانکے درست آرہے ہیں اور آگے سلائی نہیں ہو پارہی اب اس سوٹ کو کیسے سی سکوں گی امید ہے کہ اس سلسلہ میں آپ ضرور میری مدد کریں گی؟ صوفیہ شاداب... اسلام آباد**

عموماً جرسی پر گھریلو سلائی مشین سے سلائی نہیں ہو پاتی اسی وجہ سے خواتین اس کپڑے کو خریدنا پسند نہیں کرتیں لیکن اس کا حل بالکل موجود ہے۔ ایک تو یہ کہ جہاں جہاں آپ کو سلائی کرنی ہے وہاں دو دو انچ کاغذ کی پٹیاں رکھتی جائیں اور ان پر سلائی کرتی جائیں اس طریقہ کار میں توجہ اور محنت درکار ہے۔ دوسرا حل زیادہ بہتر اور قدرے آسان ہے اور وہ یہ کہ جرسی کے کپڑے کی سلائی کیلئے اچھی کمپنی کی گیارہ یا نو نمبر کی سلائی مشین کی سوئی استعمال کیجئے۔ نو نمبر کی سوئی زیادہ بہتر ہے اگر دستیاب نہ ہو یا پھر کپڑا موٹا ہو تو گیارہ نمبر کی سوئی اس کا بہترین متبادل ہے جو کہ ذرا زیادہ سہولت سے بازار میں مل بھی جاتی ہے۔ امید ہے کہ اب آپ پسندیدہ سوٹ باآسانی سی کر زیب تن کرسکیں گی۔

## Tip of the month Contest کے نتائج

### ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن مسز حبیب الرحمٰن (خانیوال) نے حاصل کی

چیونٹیوں کے خاتمے کے لئے ان کے راستے میں پسی ہوئی ہلدی چھڑک دی جائے تو چند سیکنڈ میں یہ غائب ہوجاتی ہیں

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں ماریہ ایوب۔ ملتان اور آمنہ انصاری۔ فیصل آباد رنر اپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ

# باغبانی، صبر اور مشکل آزما کام تو ہے مگر...

## آج مسئلے سلجھائیں باغبانی کے

نرگس ارشد رضا

**''مسئلہ: پودوں کی خوراک کیسے تیار کی جاسکتی ہے؟''**

''جواب: ایسی مٹی جو ایک بار پودے اگانے کے یا کاشت کاری کے کام آچکی ہو اس میں پہلے ہی سے نائٹروجن اور معدنی عناصر موجود ہوتے ہیں کیونکہ وہ پودا جو پہلے ہی اس مٹی میں اگ چکا ہوتا ہے اس نے پہلے ہی یہ قدرتی نمونہ حاصل کرلیا ہوگا نائٹروجن پتوں کو بڑھانے اور انہیں ہرا یا سبز رکھنے میں مدد دیتا ہے جس مٹی میں میگنشیم، کیلشیم اور آئرن پایا جاتا ہے ان پودوں کی صحت ٹھیک رہتی ہے وہ مضبوط اور بیماری سے دور رہتے ہیں۔ گھر میں بھی پودوں کی خوراک تیار کی جاسکتی ہے اس کے لئے آدھی بالٹی چھلے ہوئے پتے، گھاس (بغیر بیج کے) استعمال شدہ چائے کی پتی، کچلے ہوئے انڈوں کے چھلکے ڈال کر اس بالٹی کو پانی سے بھرلیں۔ اس محلول کو چھان کر الگ کرلیں اب ایک حصہ یہ لیکوئیڈ اور نو حصہ پانی ملا کر پودے کی خوراک بنالیں اور روزانہ سات سے دس دنوں تک اپنے پودوں کو یہ خوراک دیتی رہیں یہ سبزیوں جڑی بوٹیوں پھولوں اور درختوں پر استعمال کی جاسکتی ہے پودے کی یہ خوراک تیار ہونے کے بعد ناقابل برداشت بدبو پھیلاتی ہے اس لئے اسے گھر سے دور رکھنا ضروری ہے البتہ جب آپ اسے پودوں میں استعمال کریں تو ایک گھنٹے کے بعد یہ بدبو ختم ہوجاتی ہے۔

**''مسئلہ: Dracaena کے پودے کو کیسے پروان چڑھایا جائے کیونکہ یہ بہت قیمتی ہوتا ہے؟''**

''حل: زیادہ پانی دے دینا یا خراب قسم کی مٹی یا پودوں کی کوئی بیماری یا قدرتی

روشنی کا ٹھیک طرح سے نہ پہنچنا واقعی ایک مسئلہ ہے۔ اس پودے کی مٹی بدل کے دیکھا جائے اور اچھی کھاد ڈالی جائے اور کمہلائے ہوئے پودوں کو ایسی جگہ رکھا جائے جہاں کم روشنی ہو اور اس کے علاوہ اکثر پانی دیا جائے تو یہ پودا ایک بار پھر زندہ ہوسکتا ہے''۔

**''مسئلہ: انار کے درخت پر کتنی دیر بعد پھل آنے لگتا ہے؟''**

''حل: اگر آپ کے پاس انار کے تین درخت ہوں اور ان میں سے کسی پر پھل نہ آئے یا کسی ایک پر پھل آجائے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ ابھی Immature Size پر ہے۔ اسی لئے وہ ابھی کسی بھی مقدار میں پھل دینے کے لئے تیار نہیں۔ اگر ایسا ہے تو یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ کسی بھی درخت یا پودے کو اس کی بھرپور اور مکمل خوراک ملنی چاہئے جن میں سرفہرست حسب ضرورت پانی کی خوراک ہے۔ اگر پانی کا ہی خاص خیال رکھا جائے تو اگلے برس اس پر رس بھرے اور مزیدار قسم کے انار آنا شروع ہوجائیں گے۔ انار کے درخت کو وہ خوراک فائدہ دیتی ہے جس میں وافر مقدار میں آئرن پایا جاتا ہے اور یہ آئرن مائع شکل میں ملنا چاہئے جو اسے بڑھنے اور تندرست رہنے میں مدد دے گا''۔

**''مسئلہ: جلابی نمک یا Epsom salt کیا چیز ہے اور کیا یہ یہاں مل سکتی ہے؟''**

''حل: یہ انسانی استعمال کے لئے بھی ہوتا ہے اس میں منرل مکسچر کا خزانہ ہے اسے باغبانی میں بھی استعمال کیا جاتا ہے یہ خاص طور پر درخت اور سبزیاں اگانے میں مفید ثابت ہوتا ہے epsom salt کسی بھی فارمیسی

کی دکان سے بآسانی مل جاتا ہے۔

**''مسئلہ: ہمارے پاس ملتان میں ایک بہت بڑا باغ ہے وہاں ہاتھوں سے گدائی کرتے ہوئے مٹی بہت سخت ہوجاتی ہے کیا پاکستان میں مقامی طور پر بننے والی ٹریکٹر یا Tilling مشین دستیاب ہے جو ایک گھر کے باغ میں فارمنگ کے لئے استعمال کی جاسکے اگر ہاں تو کیا ملتان کی سخت مٹی میں یہ کام کرسکتی ہے؟''**

''حل: ایسی مشینیں کافی زیادہ مقدار میں چین سے منگوائی جاتی ہیں جو زمین کو پتھروں سے صاف رکھنے میں مدد دیتی ہیں اور یہ پاکستان میں ہر جگہ آسانی سے مل جاتی ہے اگر آپ اس کا پراپر استعمال کریں گی اور اس کی دیکھ بھال کریں گی تو یہ کافی لمبے عرصے تک قابل استعمال ہوسکتی ہے''۔

# ترقی کے زینے کیسے کریں عبور؟

## 10 ٹاپ ٹپس لے جائیں گے ٹاپ پر

ترقی کی خواہش تو یقیناً ہر کسی کو ہی ہوتی ہے مگر کیا محض خواہش ہی کافی ہو سکتی ہے؟ ہر ورکنگ وومن کو لازمی طور پر ان عوامل سے آگاہ ہونا چاہئے جو اس کے لئے ترقی کی راہیں کھول سکتے ہیں اور ان پر عمل پیرا ہونے کیلئے اپنے کام کے ساتھ سچی اور ایماندارانہ وابستگی کے علاوہ کچھ ضروری نہیں۔ کیریئر ایکسپرٹ ڈین شوابل نے اپنی آنے والی کتاب Promote Yourself: The New Rules For Career Success جو جلد ہی شائع ہونے والی ہے میں ایسی 12 ٹاپ ٹپس بیان کی ہیں جن کو استعمال کر کے آپ اپنے دفتر کی ہر دلعزیز شخصیت اور اپنے باس کی نظروں میں قابل قدر و اہم قرار پا سکتی ہیں۔ ان ٹپس کی روشنی میں اپنے آفس جاب اور اپنی کارکردگی کا جائزہ لیں اور کچھ عرصہ تک ان ٹپس پر عمل کرنے کے بعد دوبارہ اپنے دفتر میں اپنی پوزیشن پر نظر ڈالیں ہمیں یقین ہے اس میں قابل قدر تبدیلی آ چکی ہوگی۔

### Tip 1: اپنے ذمہ داریاں بہترین طریقے سے انجام دیں۔

آپ کے ذہن میں اپنی کمپنی کی بہتری کے لئے لاکھوں اچھے آئیڈیاز ہو سکتے ہیں لیکن یہ وقت ان آئیڈیاز پر غور کرنے کا نہیں بلکہ ادارے کی جانب سے آپ کی جاب ڈسکرپشن کے مطابق سونپی گئی ذمہ داریوں کو بہترین طریقے سے سرانجام دینے کا ہے۔ یاد رکھیں آپ کی بات میں اسی وقت وزن پیدا ہو گا جب آپ اپنے کام کی ضرورت بن جائیں گے۔

### Tip 2: اپنے باس کا کام آسان کریں

آپ اپنے باس سے کام کے دوران بہت کچھ سیکھتی ہیں اور یہ آپ کے تجربہ میں بھی اضافہ کرتا ہے اس لئے آپ کو اپنے باس کے کام میں آسانی پیدا کرنی چاہئے ایسے کسی پراجیکٹ جس نے آپ کے باس کو پریشان کر رکھا ہے اس میں آپ کی از خود مدد باس کی نظر میں آپ کی قدر و قیمت میں اضافہ کرتی ہے اور آپ کی ترقی کے راستے بھی ہموار کرتی ہے۔ ایسے کسی معاملے میں مدد کیلئے آپ کو رضاکارانہ کردار ادا کرنا ہوگا۔

### Tip 3: اپنی قابلیت اور مہارت میں اضافہ کریں

اگر آپ کسی مخصوص نوعیت کی جاب کر رہی ہیں یا کسی خاص شعبے جیسا کہ انٹرنیٹ سیکورٹی یا مائیکروسوفٹ ایکسل پر کام کی خواہش مند ہیں تو آپ کو اس میں مہارت حاصل کرنا ہوگی۔ اس حوالے سے ایک یا دو کورس آپ کیلئے خاصے معاون ثابت ہو سکتے ہیں ان کورسز پر کی جانے والی وقت اور پیسہ کی سرمایہ کاری آپ کے لئے نقصان دہ نہیں بلکہ آپ کی ترقی کیلئے نہایت معاون ثابت ہوگی۔

### Tip 4: لوگوں کی صلاحیتوں کی قدر کریں اور انہیں سراہیں

اگر آپ اپنے ساتھ کام کرنے والے لوگوں سے اچھے تعلقات رکھنے میں ناکام ہیں تو آپ ایک بہترین منتظم ہونے کے باوجود ناکامی کا شکار ہو سکتی ہیں۔ آپ کو لوگوں کی صلاحیتوں کی قدر کرنا چاہئے اور انہیں مناسب مواقع پر سراہتے بھی رہنا چاہئے۔ آپ کا اپنے ساتھ کام کرنے والوں کے ساتھ دوستانہ رویہ آپ کو بہت سے مسائل سے محفوظ اور تعاون فراہم کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔ آپ کو لوگوں کے ساتھ مثبت رابطے رکھنے چاہئیں اور کمپنی کے پروگرامز میں شرکت کرنی چاہئے۔ یہ دوستانہ روابط آپ کی ترقی میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں کیونکہ جب ہر کوئی آپ کی خوش اخلاقی کا گرویدہ ہوگا تو آپ کی ترقی کی مخالفت کون کرے گا۔

### Tip 5: کام کے بورنگ حصہ کو پرلطف بنائیں

ہر کسی کی ملازمت کا کوئی نہ کوئی حصہ اس کی پسند سے بالکل متضاد ہوتا ہے کام کے اس شعبہ کو بیزار کن طریقے سے انجام دینا آپ کے بہت سے اچھے انداز میں کیے گئے کام کا اثر بھی زائل کر دیتا ہے۔ اس معاملہ کو نظر انداز کر دینا کسی طور بھی درست نہیں۔ اس کا واحد حل اس بورنگ کام کو پرلطف بنا کر کرنا ہے جیسا کہ اخراجات کی شیٹ تیار کرنا ہر کسی کو ایک عذاب لگتا ہے لیکن اگر آپ اپنے کچن کی خریداری کی فہرست شوق سے بنا سکتی ہیں تو یہ کیوں نہیں؟ آپ یہ شیٹ بناتے وقت اگر خود کو کمپنی کی مالک تصور کریں جس کی جیب سے یہ ادائیگی ہونی ہے تو یقیناً آپ اس میں لطف ہی نہیں بلکہ احساس ذمہ داری بھی محسوس کریں گی۔

### Tip 6: کام کی وقت پر تکمیل یقینی بنائیں

کسی بھی کام کی اہمیت اس کے مکمل ہونے کے وقت کے ساتھ وابستہ ہوتی ہے۔ بہترین سے بہترین انداز میں بھی کیا ہوا کام اگر وقت گزرنے کے بعد ہوا ہے تو بیکار ہے لہٰذا آپ کو اپنا شیڈول اسی انداز میں بنانا ہے کہ آپ جس کام کی تکمیل کے لئے جو وقت مقرر کریں وہ کام اس دورانیے میں مکمل ہو جائے۔ اس مقصد کیلئے آپ کے ٹیبل کیلنڈر پر تمام ٹاسک درج ہونے چاہئیں اور اس کے ساتھ ہر کام کی ڈیڈ لائن سے تین روز قبل کا Reminder بھی آپ ایڈوانس میں سیٹ کر دیں تاکہ آپ کو بروقت یاد دہانی ہو سکے۔ یاد رکھیں بعد از مرگ واویلا والی کوئی تدبیر آپ کے کام نہیں آ سکتی یہ صرف پریشانیوں میں اضافہ ہی کر سکتی ہے۔

### Tip 7 : تنخواہ میں اضافہ کا مطالبہ اپنی کارکردگی کو کرنے دیں

کبھی اپنی ترقی یا تنخواہ میں اضافہ کا مطالبہ کسی جاری پراجیکٹ کے دوران نہ کریں بالخصوص جب آپ کا باس آپ کو کسی خاص میٹنگ پر بھیج رہا ہو یا کوئی نیا پراجیکٹ سونپ رہا ہو۔ بہتر ہوگا کہ آپ اس میٹنگ میں بااعتماد طریقے سے شریک ہوں اور کمپنی کے لئے کامیابیاں سمیٹ لائیں۔ آپ کیلئے ترقی اور تنخواہ میں اضافہ کا مطالبہ اگر آپ اپنی کارکردگی کے ذریعے ہونے دیں گے تو یہ آپ کیلئے ہر صورت میں بہترین اور دیرپا ہوگا۔

### Tip 8 : اپنی آئیڈیل پوزیشن والے افراد سے ملیں

ایسے افراد سے ملاقات جو اس مقام پر ہیں جہاں پہنچنا آپ کی خواہش ہے آپ کو آپ کی منزل سے مزید قریب کر دیتا ہے۔ ایسی ملاقاتیں آپ کو آپ کی خامیاں اور ان افراد کی کامیابیوں کی وجوہات اور خوبیوں سے آگاہ کر دیتی ہیں۔ اب آپ کو خود پر کام کرنا ہے اور اپنی خامیوں پر قابو پاتے ہوئے ان خوبیوں کو ابھارنا ہے جو آپ کو کامیابی کے راستے پر لے جائیں۔ یہ ملاقاتیں آپ کے ذہنی ارتقاء میں انتہائی اہم کردار ادا کر سکتی ہیں مگر اس کے لئے آپ کو اپنی شخصیت کو بالائے طاق رکھتے ہوئے ایک مکمل منصفانہ انداز میں اپنی سرجری اپنے ہی ہاتھوں کرنا ہوگی۔

### Tip 9 : مشکلات سے مت گھبرائیں

اگر آپ کو کمپنی میں اپنی موجودہ پوزیشن مناسب نہیں لگ رہی یا آپ اپنی جاب کے ساتھ انصاف نہیں کر پا رہی ہیں تو فیصلہ کرنے میں جلدی مت کریں بجائے اس کے کہ آپ استعفیٰ دے کر نئی ملازمت تلاش کرنے نکل کھڑی ہوں آپ کیلئے زیادہ بہتر ہے کہ آپ اسی کمپنی کے کسی دوسرے شعبہ میں ٹرانسفر کی کوشش کریں ایسا ہونا آپ کیلئے فائدہ مند ہوگا کہ آپ ایک ہی ادارے کے مختلف شعبوں میں کام کا تجربہ حاصل کر سکیں۔ یہ آپ کے کیریئر کو ایک ملٹی ڈائی مینشنل چہرہ دے سکے گا جو آپ کے مستقبل کیلئے بہترین ہوگا۔

### Tip 10 : دوسروں کی غلطیوں کی زد میں آنے سے بچیں

اپنا کام بہترین انداز میں انجام دینا ہی آپ کا واحد ہدف ہونا چاہئے کیونکہ مینجمنٹ آپ کو اسی کی ادائیگی کرتی ہے کوشش کریں کہ آپ کا کام دوسروں کی غلطیوں سے متاثر نہ ہو۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ اپنی غلطیاں بھی دوسروں کے سر ڈال دیں۔ آپ کو اپنی غلطیاں تسلیم کرتے ہوئے ان سے سبق سیکھنے کی ضرورت ہے یاد رکھیں سیکھتا وہی ہے جو سیکھنا چاہتا ہے۔

## ”میں کردار کو پہلے اپنے ویژن میں دیکھتی ہوں“

# اداکارہ منشا پاشا

شاہین رشید

**آپ ”زندگی گلزار ہے“ میرے اپنے“ دراڑ اور میری صبح کا ستارہ“ کی مرکزی اداکارہ ہیں۔ میڈیا سائنس میں بیچلر کرنے اور ”زیبسٹ“ یونیورسٹی سے اسکالرشپ لے کر امریکہ میں تعلیم حاصل کرنے والی فنکارہ منشا پاشا اداکاری کی فیلڈ میں اپنے آپ کو منوانے کی لگن میں مصروف ہیں اور کیریئر کے آغاز ہی میں کافی اچھے کردار کر کے اپنے آپ کو شوبز کی فیلڈ میں معروف کر لیا ہے۔**

منشا پاشا 19 اکتوبر 1987ء میں حیدرآباد میں پیدا ہوئیں ان کی تین بڑی بہنیں ہیں ان میں ایک بہن وکالت کے شعبے سے وابستہ ہیں' ایک ڈاکٹر ہیں اور ایک بینکر ہیں جبکہ منشا نے اپنے لئے اس فیلڈ کو پسند کیا۔ میڈیا سائنس میں گریجویشن کرنے کے بعد کچھ عرصہ مول پروڈکشن میں کام کیا۔ کام کے دوران ہی اداکاری کی آفرز ہوئیں تو جاب چھوڑ کر اداکاری کی جانب آگئی اور اب تک تقریباً 6 سیریلز اور 15 کے قریب کمرشلز کر چکی ہیں۔ کچھ ڈرامے اور کمرشلز کے لئے بات چیت جاری ہے۔ منشا پاشا کا پہلا ڈرامہ سیریل ”زندگی گلزار ہے“ تھا اس کے علاوہ میری صبح کا ستارہ' میرے اپنے اور دراڑ نے بہت مقبولیت حاصل کی۔

ان سے حال احوال کے بعد ہم نے پوچھا...

### ”کیا ڈرامے انسان کی زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں یا کیا لوگ ڈراموں کو سرسری لیتے ہیں یا کچھ سیکھتے بھی ہیں؟“

”جی بالکل! ہمارے ڈرامے انسانی زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں کیونکہ ان کی کہانیاں اس معاشرے کی اور ہمارے اردگرد بسنے والوں کی ہی ہوتی ہیں اور جب انسان کو ان کہانیوں میں اپنا عکس نظر آتا ہے تو سمجھئے کہ وہ بہت کچھ سیکھتا بھی ہے۔ ڈرامہ تفریح کے ساتھ ساتھ اصلاح کا ذریعہ بھی ہے۔ اگر لوگ سمجھیں تو' اور ڈرامے تو خاص طور پر خواتین پر ہی ہوتے ہیں ان خواتین کے لئے جو کسی بھی وجہ سے گھر سے باہر نہیں نکل سکتیں تو ان کے لئے یہی ایک تفریح کا ذریعہ ہوتا ہے“۔

### ”آپ کے ہر ڈرامے کا کردار پہلے ڈرامہ سے خاصا مختلف ہوتا ہے تو کردار لیتے وقت کن باتوں کو مدنظر رکھتی ہیں؟“

”میں یہ نہیں دیکھتی کہ کردار نیگیٹو ہے یا پازیٹو' میں یہ دیکھتی ہوں کہ کردار کتنا پاورفل ہے' اداکاری کی کتنی گنجائش ہے“۔

### ”کوئی کردار ادا کرتے ہوئے مشکل ہوئی؟“

”مجھے تو رول ہی وہ پسند آتے ہیں جو مشکل ہوں کیونکہ مشکل رول کو حقیقت کا رنگ دینا ہی ایک چیلنجنگ جاب ہوتی ہے“

**''حقیقت کا رنگ دینے کے لئے کن چیزوں پر فوکس ہوتی ہیں؟''**

''میں چاہتی ہوں کہ خواہ پوزیٹو رول ہو نیگیٹو ہو یا رومینٹک' بہت حقیقت پرمبنی ہوں۔ نیگیٹو میں اتنا بھی نیگیٹو نہ ہوجائیں کہ انسان شیطان لگنے لگے مثلاً میرے اپنے اور صبح کا ستارہ میں میرا نیگیٹو رول تھا مگر کسی کو مجھ سے نفرت نہیں ہوئی۔ پوزیٹو اور رومینٹک رول بھی ایسے ہوں کہ انسان' انسان لگے فرشتہ نہ لگے' کیونکہ حقیقی دنیا میں نہ کوئی شیطان ہوتا ہے اور نہ ہی فرشتہ''۔

**''کبھی ایک جیسے کردار آفر ہوئے؟''**

''بالکل ہوئے مگر میں اپنے کرداروں کو یاد رکھتی ہوں اور کبھی بھی کوئی کردار ایسا نہیں لیتی جو Repeat ہو رہا ہو۔ مجھے یاد ہے کہ جب میں نے اپنا پہلا سیریل زندگی گلزار ہے میں بہن کا رول کیا تو مجھے یکے بعد دیگرے بہن کے ہی رول آفر ہونے لگے تو میں نے انکار کر دیا کہ اگر ایک کردار اچھا ہو گیا ہے تو ویسے ہی رول بار بار کر کے اس رول کی اہمیت کو کم کیوں کروں۔ کردار کو پہلے اپنے ویژن میں دیکھتی ہوں پھر کرنے کی حامی بھرتی ہوں''۔

**''پیسہ زندگی کے لئے بہت ضروری ہے' کام سے پہلے پیسے کو بھی مدنظر رکھتی ہیں؟''**

''بالکل رکھتی ہوں' مگر پہلی ترجیح ڈائریکٹر اور کردار ہے اور کمرشلز کے لئے بھی یہی دیکھتی ہوں کہ پروڈکٹ کیا ہے اور ڈائریکٹر کون ہے اور ایڈورٹائزنگ ایجنسی کونسی ہے کیونکہ سب کچھ پیسہ نہیں ہوتا' پیسہ میری ثانوی ترجیح ہے اولین نہیں''۔

**''پلاننگ کے ساتھ کام کرتی ہیں یا اللہ توکل؟''**

''میرا اپنا نظریہ یہ ہے کہ اگر مستقبل پر بہت زیادہ توجہ کر دی جائے تو پھر حال خراب ہو جاتا ہے اور حال پر دھیان نہیں رہتا۔ پلان کرتی ہوں مگر دور کی کوڑی نہیں دیکھتی''۔

**''ہمارے ڈراموں میں گلیمر' فیشن' بڑے بڑے محل نما گھر' ہر وقت میک اپ میں لدی لڑکیاں' کچھ زیادہ ہی نہیں ہوگئیں؟''**

''نہیں ایسا نہ کہیں' ہمارے ڈراموں میں ہر طبقے کی کہانی پیش کی جاتی ہے' بڑے بڑے محلوں کی بھی اور چھوٹے چھوٹے گھروں کی بھی۔ آپ کو زندگی گلزار ہے اور صبح کا ستارہ تو یاد ہی ہوں گے۔ کہاں تھا گلیمر' ایک غریب گھر اور ایک امیر گھرانہ۔ سب ملا جلا تھا۔ دراز دیکھ لیں یہ بھی امیر غریب کی اسٹوری ہے تو میں سمجھتی ہوں کہ ہمارے ڈراموں میں ہر رنگ ہوتا ہے اور بڑے توازن سے ہوتا ہے''۔

**''آپ کے کام کی تعریف تو ہوتی ہی ہوگی اور تنقید؟''**

''وہ بھی ہوتی ہے مگر بہت کم' لیکن میرا خیال ہے کہ تنقید زیادہ ہونی چاہئے اس سے کچھ سیکھنے اور سمجھنے کا موقع ملتا ہے تعریف تو ہر کوئی کر دیتا ہے یہ کونسی نئی بات ہے''۔

**''فلم انڈسٹری کے لئے کیا سوچتی ہیں؟''**

''اس کی ترقی کے لئے دعا گو ہوں' پہلے سے حالات بہت بہتر ہیں' اگر آپ کا مطلب اس انڈسٹری میں میرے جانے کا ہے تو ابھی ایسا کچھ نہیں سوچا' آفر آئی تو سوچوں گی''۔

**''ازدواجی زندگی کیسی گزر رہی ہے' شادی کو کتنا عرصہ گزر گیا؟''**

''جی الحمدللہ بہت اچھی گزر رہی ہے' ماشاءاللہ سے 2 سال ہوگئے ہیں شادی کو۔ سب کچھ سیٹ چل رہا ہے''۔

**''شادی شدہ عورت کی بڑی ذمہ داری ہوتی ہے' اپنی فیلڈ سے فرصت مل جاتی ہے گھرداری کی؟''**

''جی ہاں! بالکل مل جاتی ہے میری پہلی ترجیح میرا گھر اور میرا شوہر ہے' کام تو شوق کی خاطر کرتی ہوں' کوئی مجبوری نہیں ہے''۔

**''کوکنگ خود کرتی ہیں یا تیار مصالحوں سے مدد لیتی ہیں؟''**

''کوکنگ خود کرتی ہوں' نہ مصالحوں سے مدد لیتی ہوں نہ کوکنگ چینل سے۔ میں نے باقاعدہ سیکھا ہے۔ اچھے اور لذیذ نہ صرف دیسی کھانے پکاتی ہوں بلکہ غیر ملکی کھانے بھی بہت اچھے پکا لیتی ہوں اور ہاں اپنے میاں صاحب کے بھی سارے کام خود کرتی ہوں''۔

**''دن منانا کیسا لگتا ہے؟''**

''کونسا دن؟ مجھے تو ہر دن منانا اچھا لگتا ہے خواہ وہ مدرز ڈے ہو' ویلنٹائنز ڈے ہو یا کوئی تہوار ہو۔ ہر دن منانا اچھا لگتا ہے اور تحفے تحائف بھی دینے چاہئیں۔ ہمارے یہاں کے لوگوں کی سوچ بہت محدود ہے۔ ہر بات کو غلط انداز میں سوچتے ہیں اور لوگوں کو بھی غلط بات پر اکساتے ہیں' بہت نیگیٹو سوچ ہے لوگوں کی''۔

**''مزاجاً کیسی ہیں آپ؟ اگر آپ اپنا تعارف کرائیں تو کن الفاظ میں کرائیں گی؟''**

''مجھ سے میری رائے پوچھیں تو میں کافی فرینڈلی ہوں' غصہ کم آتا ہے بلکہ آتا ہی نہیں ہے۔ ہاں ہر وقت ہنسنے ہنسانے والی لڑکی نہیں ہوں' تھوڑی سنجیدہ بھی ہوں۔ اکثر و بیشتر ذمہ داری سے اپنے کام پورے کرتی ہوں اور شکایت کا موقع بھی کم سے کم دیتی ہوں''۔

**''گھر کو کتنا وقت دیتی ہیں؟''**

''جتنا ممکن ہوتا ہے' اپنا شوٹ کا شیڈول ایسے بناتی ہوں کہ رات کو بلکہ شام کو گھر پہنچ جاؤں۔ اس لئے کام بھی کم کرتی ہوں کہ مجھے گھر کی ذمہ داریوں کا احساس ہے۔ وقت کی بہت پابندی کرتی ہوں''۔

**''کیا زندگی میں جو چاہا ملا؟''**

''الحمدللہ! میں ہر وقت رب کا شکر ادا کرنے والی لڑکی ہوں' جو چاہا اللہ نے مجھے دیا ہے''۔

## آپ کی چھوٹی چھوٹی باتیں...

**''صبح اٹھ کر پہلی طلب؟''**

''پانی اور ناشتہ''۔

**''وقت پر کھانا نہ ملے تو؟''**

''چڑچڑی ہو جاتی ہوں''۔

**''سینما میں پہلی فلم کونسی دیکھی تھی؟''**

''جراسک پارک' تب میں کافی چھوٹی تھی''۔

**''شہرت مسئلہ بنی؟''**

''کبھی نہیں' لیکن اگر آپ اسے سر پر چڑھالیں گے تب مسئلہ بنے گی''۔

**''اپنے سرہانے کیا رکھتی ہیں؟''**

''لیپ ٹاپ' فون' کتاب' لیمپ اور چارجر''۔

# غزل اس نے چھیڑی

## جاذب قریشی

نیا سفر ہے نئی خواہشوں کا موسم ہے
کبھی ہے دھوپ مگر بارشوں کا موسم ہے
سماعت آئی ہے شہنائیوں کا باغ لئے
دعائیں اتری ہیں ہاتھوں میں دو چراغ لئے
خدا کرے کہ مہکتے رہیں یہ تازہ گلاب
یہ چہرے لکھتے ہیں یہ رنگ وعکس
خدا کرے کہ نہ ٹوٹے محبتوں کا رقص
خدا کرے کہ کوئی درمیاں نہ آنے پائے
یقیں کے گھر میں کوئی بدگماں نہ آنے پائے
کبھی نہ توڑ سکے کوئی تتلیوں کا حصار
کہ جگنوؤں کا اجالا رہے ستارہ وار
سبک صداؤں سے آئے مہک بہاراں کی
کہ گفتگو میں رہیں نرمیاں دل وجاں کی

## نجمہ خان

مرا دل میرے اندر رقص میں ہے
تو باہر سارا منظر رقص میں ہے
ابھی تو پاؤں ہی رکھا ہے اس میں
ابھی سے کیوں سمندر رقص میں ہے
نزول شعر کا نشہ تو دیکھو
کہ شاعر شعر دیکھ کر رقص میں ہے
تصور نے تراشا جب سے اس کو
جبھی سے دل کا آذر رقص میں ہے
ہے میروغالب و حافظ کا شیدا
جو شاعر میرے اندر رقص میں ہے
نشاط زندگی ہے دید اس کی
سو دل بھی اس سے مل کر رقص میں ہے
کرن تعبیر کی آئی نظر کیا
مرے خوابوں کا پیکر رقص میں ہے
میں اپنے آپ میں یوں گم ہوں نجمہ
کوئی جیسے قلندر رقص میں ہے

## نعیم ابرار

ہر تعلق کو اب نبھایا جائے
زخم کو کس طرح رلایا جائے
شکر ہے ایک سال اور گیا
اب نئے سال کو منایا جائے
دردوغم اپنا تو مقدر ہے
آیئے صبر آزمایا جائے
سال نو تجھ کو ہم مبارک ہوں
تیری جانب سے کیک لایا جائے

# نئے پرانے ریستوران...

## کھانوں کے پرلطف ذائقے

2014ء کا سورج ڈھل رہا ہے۔ ہم یادوں کی شمع جلائے کچھ اچھے اچھے ذائقے دار کھانے پیش کرنے والے ریستورانوں کا ذکر کرنے بیٹھے ہیں۔ ہمارے کئی ریستوران جدید مغربی آرائش اور کھانوں کو پورے لوازمات کے ساتھ پیش کرتے رہے اور کچھ نومبر اور دسمبر 2014ء میں شہرت کے بام عروج کو پہنچے یعنی آپ نے ان ذائقوں کو فل مارکس دیئے۔ پاکستان میں کھانوں کا کلچر بدل رہا ہے مگر اب بھی ہمیں 1960ء کی دہائی کا فرنیچر اور سادگی سے کھانوں کی پیشکش کا اندازہ بھا رہا ہے۔ ذیل میں پڑھئے چند ریستورانوں کا حوالہ

### The Rumour Mill... ایک فوڈ بوتیک

گھر سے باہر کھانے کا شوق پورا کرنے والوں کے لئے خوشخبری یہ رہی کہ لاہور کے 28 Mall میں ایک شاندار لاؤنج کی آرائش پر مشتمل ریستوران کھلا۔ جس طرح سنتے آئے ہیں کہ پہلے تو کھانا نگاہوں کو بھانا چاہئے اسی طرح ریستورانوں میں کھانے والے شائقین کی اولین توجہ اس جگہ کی اندرونی آرائش پر مرکوز رہتی ہے۔

Rumour Mill میں برقی روشنیوں کا بہت اچھا انتخاب ہے۔ دیواری آرائش میں جامنی، سرمئی، مٹیالے رنگ کا استعمال جاذب نظر ہے اور نشستوں میں سادہ لکڑی کو تکیے اور سیاہی مائل بھورے رنگ سے رنگنا غضب ڈھاتا ہے اور صاحب کھانوں کی طرف آیئے تو انسومیا کچن کی روح رواں ماہ نور زیدی کے تیار کردہ Mozzarella Latteria، Crepes، Macaroons اور مختلف Mocktails آپ کا دل جیت لیں گے۔ تو صاحب وہ دن دور نہیں جب لاہوری ذائقے فوڈ اسٹریٹ کے علاوہ بھی آپ کے لئے تواضع کا سامان ہوں گے۔

### The Grill King... دیسی چٹخاروں کا مرکز

لاہور کے دیسی چٹخاروں کا ذوق رکھنے والوں کے لئے اس نئے آن لائن ریستوران کی خدمات کا آغاز ہو چکا ہے۔ گو کہ آن لائن آپ کو روایتی کھانوں کی خوشبوؤں نے مسحور نہیں کرنا مگر تصاویر تو موجود ہیں۔ کھانوں کی یہ دلکش تصاویر سے یہ فیصلہ کرنا آسان ہو جائے گا کہ اس چھٹی کے دن دسترخوان کی زینت کیسا کھانا بنے گا۔ چکن ملائی بوٹی، بلوچی تجی یا کبابوں کی ورائٹی کے ساتھ پنیر کے نان یا پنیر کے پراٹھے آرڈر کئے جا سکتے ہیں گھر بیٹھے۔

### EatOye

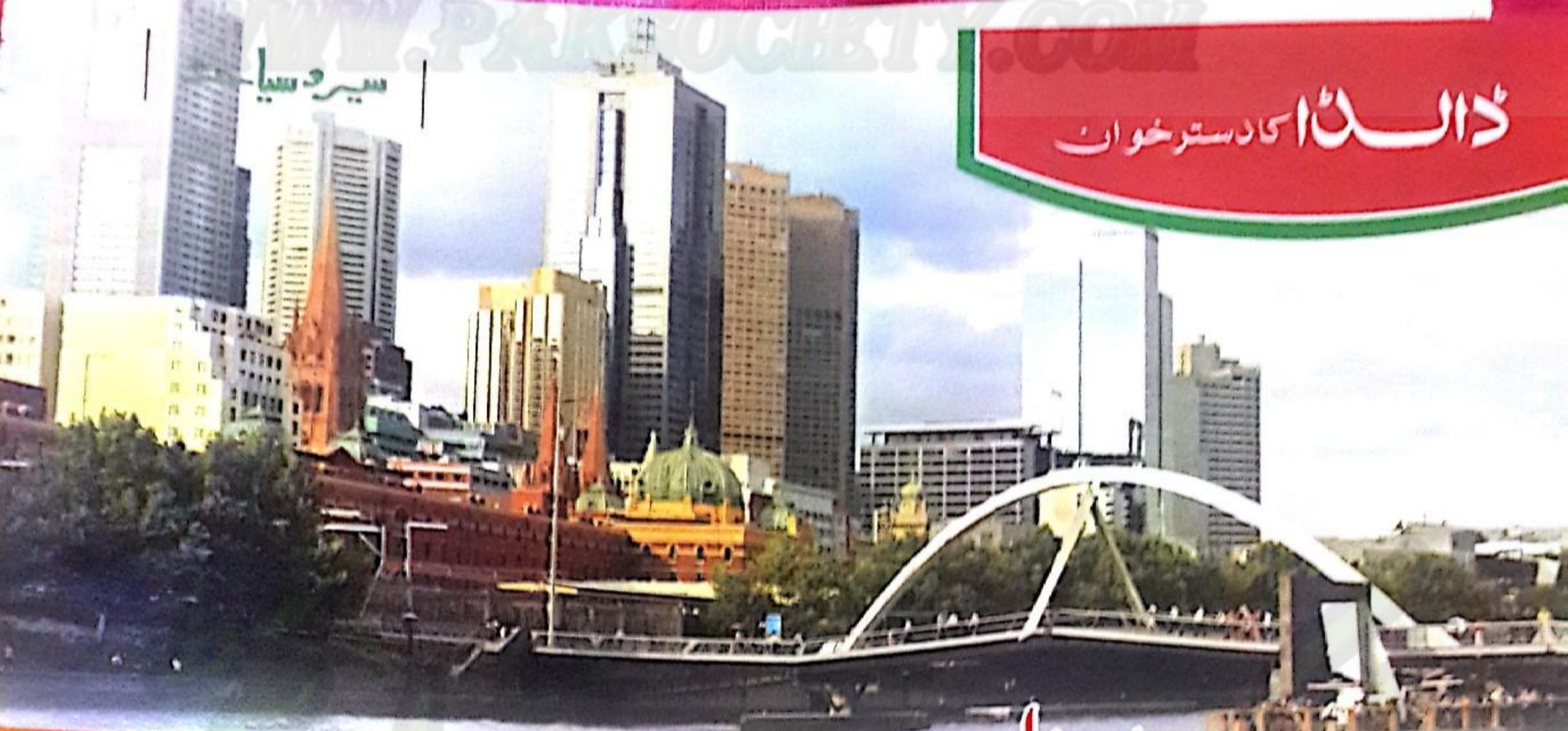
زبان و بیان پر نہ جایئے، یہ بات ہے ذائقے دار آفرز کی جسے کھانوں کی ڈلیوری اور ریسٹورنٹس میں ریزرویشنز کے لئے نام لیتے ہی طلب کر سکتے ہیں وہ بھی اس طرح کہ اپنے لیپ ٹاپ، اسمارٹ فون یا لینڈ لائن نمبر سے کال کیجئے، دن بھر اور آدھی شب کے بعد بھی جب چاہیں اور کھانوں کے جس من پسند مرکز سے چاہیں ڈسکاؤنٹ آفر سے فائدہ اٹھائیں اور گھر بیٹھے Treat دے دیں یا وصول کر لیں، ہے ناں سہولت نہ تیاری کی جھنجھٹ نہ انتظار کی زحمت، صرف 40 سے 50 منٹ تک رائڈر آپ کی دہلیز پر آن کھڑا ہوگا۔ ریزرویشنز کے لئے بھی یہ ریسٹورنٹ اس ویب سائٹ کے متوالوں کے لئے کشش رکھتا ہے۔

Eat Oye کا نام رکھنے والے سے پوچھے گئے ایک سوال پر انتظامیہ کا کہنا ہے کہ لفظ اوئے محض کسٹمر کی توجہ مبذول کرانے کے لئے رکھا گیا ہے ورنہ ہر کسٹمر ہمارے لئے بے حد محترم ہے۔ دوسرے زبان کا تو کلچر ہی اب بدل گیا ہے۔ نام منفرد رکھنا تھا جو زبان زد عام ہوتا اس طرح یہ Eat Oye ہو گیا۔

### Food Panda... آن لائن فوڈ ویب سائٹ

2014ء میں کھانوں کی اس ویب سائٹ نے نوجوانوں میں دھوم مچا دی۔ گھر بیٹھے بیٹھے بڑے سے بڑے اور اچھے سے اچھے فوڈ برانڈ سے براہ راست کھانے آرڈر کرنے کے بجائے اس ویب سائٹ پر جا کے کھانا آرڈر کرنے کی یہ سہولت ہم سب کو بھائی اور کیوں نہ Food Panda آپ کو آپ کی پسندیدہ فوڈ چین سے ڈسکاؤنٹ آفر بھی لے کر دیتا ہے۔ نہ تیار ہونے کی زحمت نہ ٹرانسپورٹ اور پارکنگ کے مسئلے سے نبٹنا کرنا ہے تو صرف آن لائن ایک e-mai آپ کو کس ریسٹورنٹ سے کیا چیز درکار ہے؟ اور چند ہی ساعتوں میں آپ کے دیئے ہوئے سیل فون نمبر پر کال آ جائے گی اور تو اور ڈلیوری چارجز بھی انتہائی معقول ہوں تو کس کا جی نہ چاہے گا من پسند پزا، بریانی یا برگر ڈیل آرڈر نہ کرنے کو۔

### ڈلیوری چاچا

فوڈ پانڈا، ایٹ اوئے کے بعد ایک برانڈ ڈلیوری چاچا بھی کھانوں کے آن لائن بزنس میں وارد ہو گئے ہیں۔ اس چاچا کا مونوگرام تو دلچسپ ہے ہی آفرز بھی کچھ کم پرکشش نہیں۔ یہ بھی آپ کو مختلف موقعوں پر کھانوں کے مراکز سے ڈسکاؤنٹ لے کر آرڈرز کی پیشکش کرتا ہے۔ ایسا لگتا ہے آن لائن بزنس میں کھانوں کے تاجران عوام کو گھروں میں رہ کر محفوظ ڈیلز پیش کرنے کے لئے اور گروپس بھی منظر عام پر آئیں گے۔

# نیا سال ہے

## نئی سمتوں کا سفر کیا جائے

درخشاں فاروقی

2014ء میں قارئین نے ہمارے ان صفحات میں گہری دلچسپی لی ہمیں مشورے بھی دیئے اور فرمائشیں بھی کی گئیں مثلاً جن ملکوں کی سیاحت کو وہ جانے والے تھے اس کی خاص خاص جگہوں کے لئے معلومات بھی یکجا کیں، چنانچہ جغرافیائی حدود اربع سے لے کر مشہور مقامات، سیر و تفریح کے علاوہ خریداری اور ریستورانوں کے مخصوص کھانوں کا تعارفی فیچر تواتر سے شائع ہوتا رہا۔ آج ہم گزشتہ سال کے چیدہ چیدہ ملکوں کے حوالے کے ساتھ 2015ء کے لئے چند نئے ملکوں کی ترجیحات سے متعلق کچھ مواد شائع کر رہے ہیں مطالعہ کیجئے اور اپنی رائے سے آگاہ کیجئے۔

### سڈنی اور میلبورن... آسٹریلیا کے دو دلکش شہر

یہ دونوں ہی بین الاقوامی شہر ہیں۔ اگر آپ صرف سڈنی جائیں تو میلبورن نہ دیکھنے کا احساس ستائے گا۔ 2014ء میں یہ دونوں سیاحتی و علمی مراکز دنیا بھر کے شائقین اور سیاحوں کی توجہ کا مرکز بنے رہے۔ پاکستان اور دیگر ترقی پذیر ایشیائی ملکوں کے طلباء کثیر تعداد میں یہاں آباد ہیں۔ یہاں کئی کاروباری شخصیات آئی کونز ہونے کا اعزاز حاصل کر چکی ہیں۔ دونوں شہر کاسموپولیٹن ہیں اور آئرش، چینی اور جرمنی کی ثقافتوں کا مجموعہ کہے جا سکتے ہیں۔

میلبورن کی خاص خاص جگہوں میں Phillip Island ہے جو شہر سے 90 منٹ کے فاصلے پر ایک دلکش دریائی سیرگاہ ہے۔ یہاں موسمی پرندے سمندری حیات موجود ہیں اور یہیں نہیں گولف کلب بھی ہے۔ اس کے علاوہ قدرتی مناظر تو دنیا میں بہت سی جگہوں پر یکساں ہو سکتے ہیں لیکن ماہرین تعمیرات کی ہنرکاری اور انفرادیت اسے تعجب خیز بنا دیتی ہے۔

Yarra River میں کشتی رانی سے لطف اندوز ہوں اور پھر Laughrne ہوٹل میں لنچ کریں۔ یہاں اوپن کچن ہے آپ شیفز اور ان کے معاونین کو کھانا پکاتے دیکھئے۔ آپ چاہیں تو Sauces کا اضافہ کروائیے۔ یہاں سوشی جس نے بھی کھائی ہے تعریف ہی کی ہے۔

پارکوں میں قدرتی موسم کا لطف لینا چاہیں تو Fitzroy Garden جائیے یہاں صنوبر اور شاہ بلوط کے پیڑوں کے علاوہ سیب اور آڑو کی مہک آپ کے قدم روک لیں گی اور ہریالی ایسی کہ جوتوں سمیت گھاس پر چلنا تہذیب کو گوارہ نہ ہو اور ہم نے وہاں لوگوں کو جوتے ایک جانب رکھ کے گھاس پر چہل قدمی کرتے دیکھا۔ اس سال اگر ستمبر سے مارچ تک جانے کا ارادہ ہے تو گرم کپڑے ضرور ہمراہ لے جائیے گا۔

### ڈنمارک اور کوپن ہیگن

یہ دونوں جگہیں یعنی ڈنمارک کا شہر کوپن ہیگن سیر سپاٹے کے لئے بہترین جگہ ہے۔ سیکنڈے نیویا کا اہم ملک ہے۔ فرانس اور یونانی تہذیب کی مانند تاریخی و ثقافتی اہمیت رکھتا ہے۔ کوپن ہیگن کے ایئرپورٹ کو فن تعمیر کا شاندار نمونہ کہا جا سکتا ہے۔ اگر آپ شہر سے دور کسی ہوٹل میں قیام کا ارادہ رکھتے ہیں تو Bella Sky City سے بہتر کوئی فائیو اسٹار ہوٹل نہیں باقی اندرون شہر اور دس سے بیس میل کے فاصلے پر ہیں۔ یہاں سردی کا موسم بہت سخت ہوتا ہے لیکن برفباری دیکھنے کا لطف لینا ہو تو سردیوں میں جائیے اور سال نو کی تقریبات دیکھنے Royal Danish لائبریری جائیے اور آتش بازی کا منظر ملاحظہ کیجئے۔

## 2015ء کی نئی سفری ترجیحات کیا ہو سکتی ہیں؟

یہ سوال سیاحوں کے لئے بہت اہمیت رکھتا ہے۔ خاص کر نئے مقام پر جانے کی خواہش ویزے کے حصول سے لے کر اپنے سفری پیکیج کی معلومات حاصل کرنے تک عجیب سرخوشی اور ولولہ انگیزی طاری کر دیتی ہے اور جب کسی ترقی یافتہ ملک میں جانے کا منصوبہ بن جائے تب تو خوابوں میں وہی جگہ اور سنی سنائی باتوں سے منظر کشی ہونے لگتی ہے۔

اگر آپ دبئی جانے کا ارادہ کر لیں تو آپ کو دنیا بھر کی ثقافت کو ایک نیلے آسمان تلے دیکھنے کا موقع مل جائے گا۔

## دبئی جادو کی نگری ہے

تیل کی فراوانی نے اس جگہ کو معیشت کا دارالخلافہ بنا دیا ہے۔ دنیا بھر کے سرمایہ دار اور بڑے کاروباری ادارے یہاں اپنی شاخیں قائم کئے ہوئے ہیں۔ یہ عرب شیوخ کی فہم و فراست کے باعث جادو کی نگری ہی معلوم ہوتا ہے۔ نوجوان سیاحوں کو جدید رہائشی سہولتوں سے آراستہ بڑے بڑے کشادہ شاپنگ مالز' 5 اور 7 ستارہ ہوٹلز' سیرگاہیں' بچوں اور بڑوں کی دلچسپی کا ہر وہ سامان جسے جدید ترین آسائش کا نام دیا جا سکتا ہو دبئی میں موجود ہے۔ سال بھر کی بچت کا بہترین استعمال کرنے کے لئے جینوئن اشیاء خریدنے کا یہی بہترین موقع ہے۔

دیکھنے کی جگہوں میں سرفہرست برج العرب' جمیرہ بیچ ہوٹل' دبئی لیگون' دبئی آئس اسکیٹنگ' مونوریل سسٹم' ہیلتھ کلبز' جمنازیم' چلڈرن پلے ایریا جسے ڈزنی لینڈ کی طرح کرداروں اور طلسماتی بنیادوں پر تعمیر کیا گیا ہے اس کے علاوہ خودکار ریلوے سسٹم کے ذریعے عرب امارات سے متصل کر دیا گیا ہے۔ اگر آپ فیسٹیول کے دنوں میں دبئی جا سکیں تو پرلطف خریداری کا مزا لوٹ سکتے ہیں۔ اگر آپ جائیداد میں سرمایہ کاری کرنے کا رجحان رکھتے ہیں تو دبئی ولاز اور دیگر آسمانوں کی وسعت کو چھوتی ہوئی عمارتوں میں فلیٹ بک کروا سکتے ہیں۔ یہ تعمیرات کے فن میں مغربی معیار سے بھی کئی گنا تجاوز کر چکے ہیں۔

اس شہر میں دیسی بدیسی کھانوں کے لاتعداد مراکز ہیں۔ پاکستانی ڈھابہ یا پان کے پاکستانی بیوپاری سے پان کا شوق فرمایئے۔ آپ ہر طرح سے نئے وطن کی سیاحت کا لطف اٹھائیں

ایسے مسافر غیر مقامی ہوں تو پہچانے جاتے ہیں جو اپنی قومی ثقافت سے ہٹ کر جدید مغربی لباس زیب تن کر کے آزادی سے شاہراہوں پر ونڈو شاپنگ کرتے ہیں تاہم آپ کو یہاں شرعی پردے میں ملبوس خواتین کی بھی بڑی تعداد نظر آتی ہے اور بہت نارمل انداز میں ہر کوئی چھٹی کا اصل لطف محسوس کرتا ہے۔ چھٹی بہت قیمتی ہوتی ہے۔ اس کی اہمیت وہی سمجھتے ہیں جو چھٹی پر جاتے ہیں' خاص کر سیر و سیاحت کے لئے جانے والوں کے لئے یہ فرصتیں اور یہ وقت بہت قیمتی ہوتے ہیں۔

## دبئی کی چٹخارے دار شان... پاکستان' پاکستان

کراچی دربار' یہ نعرہ ہر اس پاکستانی کی زبان پر ہوتا ہے جو دبئی کی شارع دمشق پر واقع فوڈ اسٹریٹ پر ڈیلی ریسٹورنٹ' کراچی دربار' الی چلی' میٹ ون' پاک صوفی اور پاکستانی ڈھابہ ریسٹورنٹ اور بلو آئسکریم کے ذائقے چکھ لیتا ہے۔

اگر آپ ڈیلی ریسٹورنٹ جاتے ہیں تو یہاں بار بی کیو' نہاری' حلیم' بگھاری ہوئی ماش کی دال' چپاتیاں اور ہر وہ کھانا دستیاب ہو جائے گا جسے کھائے ایک عرصہ گزر گیا ہو۔

کراچی دربار نے عرب امارات اور دبئی میں 41 شاخیں قائم کر لی ہیں یہ دبئی میں 2009ء سے خدمات مہیا کر رہا ہے جس کی کسٹمر ریلیشنز آفیسر مس صوبیہ کا کہنا ہے کہ یہاں ہم مغلئی' پاکستانی' بھارتی' یورپین اور چائنیز کھانوں کے 100 آئٹم پیش کرتے ہیں اس کے علاوہ ہم نے عربی کھانے اور فلپائنی ذائقے بھی متعارف کرائے ہیں۔ ہم پاکستان سے شیفز لے آئے ہیں اسی طرح نیپال' بھارت' بنگلہ دیش اور یورپ سے بھی تجربہ کار پکانے والوں کی ٹیم کے ساتھ تارکین وطن کی تواضع کرتے ہیں۔

الی چلی: یہ ریسٹورنٹ دیگی بریانی اور بن کباب کے ذائقوں کے لئے مشہور ہے۔ اسی طرح پاکستانی ڈھابہ میں ہانڈی ڈشز کی ورائٹی نظر آتی ہے۔

یوں تو دبئی اور عرب امارات میں بین الاقوامی طرز کی آئسکریم ہر جگہ دستیاب ہوتی ہے لیکن بلو آئسکریم کی ہوم میڈ آئسکریم' ملک شیکس اور فالودہ کی ورائٹی کا کیا کہنا۔ ان کی پیشکش کا انداز اور اندرونی آرائش میں پاکستانی ٹرک آرٹ کی ہنرکاریاں بھی دیکھنے کو ملتی ہیں۔ آپ کو مینیو کارڈ پر اپنے یہاں کے عوامی فقرے لکھے ہوئے نظر آئیں گے مثلاً دیکھ مگر پیار سے' نصیب اپنا اپنا اور ڈالر کی تلاش میں۔ نشستوں کے کونوں پر ٹرک آرٹ کی مصورانہ تخلیق آپ کو سپر ہائی وے یا جی ٹی روڈ کی مسافرت یاد دلا دے گی آپ دبئی میں بیٹھ کر پاکستان کے ماحول کی ایک جھلک یوں بھی دیکھ لیں گے اس لئے دمشق اسٹریٹ کو منی پاکستان بھی کہہ دیا جائے تو غلط نہ ہوگا۔

## اسٹاک ہوم سویڈن کا وینس

وینس جیسے کہ آپ جانتے ہیں اٹلی کا اہم تہذیبی و ثقافتی شہر ہے اور جو ایک بار اٹلی چلا جائے وہ اس کے رومینس میں آپ ہی آپ گم ہو جاتا ہے۔ کچھ ملک کچھ جگہیں ہوتی ہیں اس قدر طلسماتی و رومان پرور کہ آپ جنہیں دل سے دیکھتے ہیں' پیار سے رہتے ہیں اور جہاں سے جا کے واپس آنا ملتوی بھی کر سکتے ہیں۔ اسٹاک ہوم بھی دنیا کے جنوب کا ایسا ہی بھرپور شہر ہے جسے ہم سویڈن کا Venice کہیں تو بے جا نہ ہوگا۔

## قیام کے لئے موزوں جگہ

Scandic Malmen یہ ایسا ہوٹل ہے جو نوجوان سیاحوں کے لئے بہترین ہے۔ سوئمنگ پول' گولف کلب' کنسرٹ ہال' بینکوئٹ ہال کی سرگرمیاں رنگ و نور کا سیلاب اور بہت بہت کچھ جسے مغربی ثقافت کا حصہ سمجھئے۔

## کینیڈا یخ بستہ فضاؤں کی سرزمین

جنوبی امریکہ کی سرحد سے جڑا یہ ملک 3 براعظموں کے ساحلی کناروں پر آباد ہے۔ مغرب میں بحرالکاہل' جنوبی حصے میں قطب شمالی اور مشرق میں بحراوقیانوس واقع ہیں۔ کینیڈا سرد ملکوں میں شمار ہوتا ہے لیکن آپ کو حیرت ہوگی کہ اس سخت موسم میں بھی امریکہ اور دنیا بھر سے سیاح یہاں آتے ہیں۔

**Niagara Falls**

کینیڈا کا ذکر ہو اور نیاگرا فالز نہ دیکھی جائیں یہ تو ممکن ہی نہیں۔ نیاگرا دریا کی یہ آسمان کو چھونے والی آبشاروں کا زمین سے گلے ملنا اپنی نوعیت کا حیرت انگیز اور دلچسپ منظر ہے۔ گو کہ نیویارک میں بھی ان فالز کا کچھ حصہ موجود ہے اس کے باوجود نیویارک کے باشندے ہفتہ واری تعطیل کینیڈا آ کر گزارتے ہیں۔ اگر آپ شام گئے یہاں آئیں گے تو فالز کے اردگرد روشنیوں کا طلسم دیکھ کر یقیناً خوش ہوں گے۔ ٹمٹماتے عکس اور پانیوں کے یہ نظارے نگاہوں کو خیرہ کر دیتے ہیں۔

**Canadian Rockies**

جنوب مغربی امریکہ کا یہ معروف پہاڑی سلسلہ 3,000 میل دور تک کینیڈا کی سرزمین سے ملحق ہے یہاں آپ کو وسطی حصے میں چار نیشنل پارکس اور عجائب گھر میں تاریخی ورثے کا انتخاب دیکھنے کو ملتا ہے۔

**Chateau Frontenac**

یہ کیوبک سٹی کا گرینڈ ہوٹل ہے جو سینٹ لارنس نامی دریا کے کنارے بنایا گیا ہے۔

**Hopewell Rocks**

یہ چٹانی سلسلہ Bay of Fundy کے مدوجزر کے ساتھ ساتھ چلتا ہے۔ ہر روز یہ چٹانیں پانیوں کی لہروں میں غوطہ زن ہوتی ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ یہ لہریں 52 فٹ بلند ہو کر واپس پلٹتی ہیں۔ 2015ء میں دیکھنے کے لئے کینیڈا بھی کچھ کم پرلطف جگہ نہیں۔ جایئے اور زندگی کا لطف اٹھایئے۔

## مت ہوں حیران... ٹورنٹو میں کھایئے تکہ اور پان

یہاں Gerrard Street منی ہندوستان اور پاکستان ہے۔ یہاں آپ کو پاکستانیوں کی کریانہ کی دکانیں کپڑوں کے بوتیک اور پاکستانی کیفے نظر آئیں گے۔

**تندور:** یہ 25 برس پہلے قائم ہونے والا ریسٹورنٹ ہے۔ یہاں مقامی باشندوں کی حس ذائقہ کو دیکھتے ہوئے ہلکے مصالحوں میں پکے کھانے گورے بھی کھانے آتے ہیں۔

لاہور تکہ ہاؤس: 1996ء میں النور سایانی نے اس ریسٹورنٹ کو قائم کیا تھا۔ چند کرسیوں اور میزوں سے شروع ہونے والا یہ ریسٹورنٹ اب صرف پاکستانیوں ہی میں نہیں متعدد دیگر ملکوں سے تعلق رکھنے والے باشندوں کی پہلی ترجیح بن چکا ہے۔ یہاں آپ کو صدر دروازے پر ایک رکشہ کھڑا ملے گا اور آپ بھول جائیں گے کہ سب ویز' ٹرینوں یا کیپ کے ذریعے ٹورنٹو دیکھنے نکلے ہیں۔ رکشہ آپ کو پاکستان کی یاد دلا دے گا اور یہی نہیں ہمارے دیسی کھانوں کی اشتہار انگیز مہکاریں بھی آپ کو مسحور کر دیں گی۔ اندرونی آرائش کے لئے سایانی کی بیگم زرین نے ہندوستانی ثقافت سے بھی خاصی مدد لی ہے۔ خود ان کا اپنا تعلق بھی ہندوستان سے ہے۔ انہوں نے ساڑھیوں' دوپٹوں اور جھولوں کے ساتھ ساون منانے کا مکمل اہتمام کیا ہوا ہے۔

ناشتوں میں حلوہ پوری' پانی پوری' گنے کا رس' چاٹ' قلفی' کھانوں میں دال مکھنی' کڑھائی اور چکن بریانی غرضیکہ کیا ڈش ہے جو یہاں دستیاب نہیں۔

اسی طرح کینیڈا میں آپ کو پاکستانی لب شیریں' فالودہ اور کشمیری چائے بھی مل جاتی ہے۔ چلتے چلتے سب سے اہم بات یہ ہے کہ ان غیر ممالک میں کھانوں کا معیار انتہائی سخت ضابطوں اور قواعد کے مطابق جانچا جاتا ہے۔ آپ کا کوکنگ آئل' مصالحے پکانے کا سامان' سبزیاں دیگر اناج اور آپ کی ذاتی صفائی یعنی ہر مرحلے کو عبور کر کے یہ ریسٹوران آپ کو حفظان صحت کے عین مطابق کھانے فراہم کرتے ہیں۔ اسی لئے تو باہر جانے کا صحیح لطف آ جاتا ہے۔

## 2015ء کی نئی سفری ترجیحات کیا ہوسکتی ہیں؟

یہ سوال سیاحوں کے لئے بہت اہمیت رکھتا ہے۔ خاص کر نئے مقام پر جانے کی خواہش ویزے کے حصول سے لے کر اپنے سفری پیکیج کی معلومات حاصل کرنے تک عجیب سرخوشی اور ولولہ انگیزی طاری کر دیتی ہے اور جب کسی ترقی یافتہ ملک میں جانے کا منصوبہ بن جائے تب تو خوابوں میں وہی جگہ اور سنی سنائی باتوں سے منظر کشی ہونے لگتی ہے۔

اگر آپ دبئی جانے کا ارادہ کرلیں تو سمجھیں دنیا بھر کی ثقافت کو ایک نیلے آسمان تلے دیکھنے کا موقع مل جائے گا۔

## دبئی جادو کی نگری ہے

تیل کی فراوانی نے اس جگہ کو معیشت کا دارالخلافہ بنادیا ہے۔ دنیا بھر کے سرمایہ دار اور بڑے کاروباری ادارے یہاں اپنی شاخیں قائم کئے ہوئے ہیں۔ یہ عرب شیوخ کی فہم وفراست کے باعث جادو کی نگری ہی معلوم ہوتا ہے۔ نوجوان سیاحوں کو جدید رہائشی سہولتوں سے آراستہ بڑے بڑے کشادہ شاپنگ مالز، 5 اور 7 ستارہ ہوٹلز، سیرگاہیں، بچوں اور بڑوں کی دلچسپی کا ہر وہ سامان جسے جدید ترین آسائش کا نام دیا جاسکتا ہو دبئی میں موجود ہے۔ سال بھر کی بچت کا بہترین استعمال کرنے کے لئے جینوئن اشیاء خریدنے کا یہی بہترین موقع ہے۔

دیکھنے کی جگہوں میں سرفہرست برج العرب، جمیرہ بیچ ہوٹل، دبئی لیگون، دبئی آئس اسکیٹنگ، مونوریل سسٹم، ہیلتھ کلبز، جمنازیم، چلڈرن پلے ایریا جسے ڈزنی لینڈ کی طرح کرداروں اور طلسماتی بنیادوں پر تعمیر کیا گیا ہے اس کے علاوہ خودکار ریلوے سسٹم کے ذریعے عرب امارات سے متصل کردیا گیا ہے۔ اگر آپ فیسٹیول کے دنوں میں دبئی جاسکیں تو پرلطف خریداری کا مزا لوٹ سکتے ہیں۔ اگر آپ جائیداد میں سرمایہ کاری کرنے کا رجحان رکھتے ہیں تو دبئی ولاز اور دیگر آسمانوں کی وسعت کو چھوتی ہوئی عمارتوں میں فلیٹ بک کرواسکتے ہیں۔ یہ تعمیرات کے فن میں مغربی معیار سے بھی کئی گنا تجاوز کرچکے ہیں۔

اس شہر میں دیسی بدیسی کھانوں کے لاتعداد مراکز ہیں۔ پاکستانی ڈھابہ یا پان کے پاکستانی بیوپاری سے پان کا شوق فرمایئے۔ آپ ہر طرح سے نئے وطن کی سیاحت کا لطف اٹھائیں

ایسے مسافر غیرمقامی ہوں تو پہچانے جاتے ہیں جو اپنی قومی ثقافت سے ہٹ کر جدید مغربی لباس زیب تن کرکے آزادی سے شاہراہوں پر ونڈو شاپنگ کرتے ہیں تاہم آپ کو یہاں شرعی پردے میں ملبوس خواتین کی بھی بڑی تعداد نظر آتی ہے اور بہت نارمل انداز میں ہر کوئی چھٹی کا اصل لطف محسوس کرتا ہے۔ چھٹی بہت قیمتی ہوتی ہے۔ اس کی اہمیت وہی سمجھتے ہیں جو چھٹی پر جاتے ہیں، خاص کر سیر وسیاحت کے لئے جانے والوں کے لئے یہ فرصتیں اور یہ وقت بہت قیمتی ہوتے ہیں۔

## دبئی کی چٹخارے دار شان... پاکستان، پاکستان

یہ نعرہ ہر اس پاکستانی کی زبان پر ہوتا ہے جو دبئی کی شارع دمشق پر واقع فوڈ اسٹریٹ پر ڈیلی ریسٹورنٹ، کراچی دربار، املی چلی، میٹ ون، پاک صوفی اور پاکستانی ڈھابہ ریسٹورنٹ اور بلو آئسکریم کے ذائقے چکھ لیتا ہے۔

اگر آپ ڈیلی ریسٹورنٹ جاتے ہیں تو یہاں باربی کیو، نہاری، حلیم، بگھاری ہوئی ماش کی دال، چپاتیاں اور ہر وہ کھانا دستیاب ہوجائے گا جسے کھائے ایک عرصہ گزر گیا ہو۔

کراچی دربار نے عرب امارات اور دبئی میں 41 شاخیں قائم کرلی ہیں یہ دبئی میں 2009ء سے خدمات مہیا کررہا ہے جس کی کسٹمر ریلیشنز آفیسر مس صوبیہ کا کہنا ہے کہ یہاں ہم مغلئی، پاکستانی، بھارتی، یورپین اور چائنیز کھانوں کے 100 آئٹم پیش کرتے ہیں اس کے علاوہ ہم نے عربی کھانے اور فلپائنی ذائقے بھی متعارف کرائے ہیں۔ ہم پاکستان سے شیفز لے آئے ہیں اسی طرح نیپال، بھارت، بنگلہ دیش اور یورپ سے بھی تجربہ کار پکانے والوں کی ٹیم کے ساتھ تارکین وطن کی تواضع کرتے ہیں۔

املی چلی: یہ ریسٹورنٹ دیگی بریانی اور بن کباب کے ذائقوں کے لئے مشہور ہے۔ اسی طرح پاکستانی ڈھابہ میں ہانڈی ڈشز کی ورائٹی نظر آتی ہے۔

یوں تو دبئی اور عرب امارات میں بین الاقوامی طرز کی آئسکریم ہر جگہ دستیاب ہوتی ہے لیکن بلو آئسکریم کی ہوم میڈ آئسکریم، ملک شیکس اور فالودہ کی ورائٹی کا کیا کہنا۔ ان کی پیشکش کا انداز اور اندرونی آرائش میں پاکستانی ٹرک آرٹ کی ہنرکاریاں بھی دیکھنے کو ملتی ہیں۔ آپ کو مینیو کارڈ پر اپنے یہاں کے عوامی فقرے لکھے ہوئے نظر آئیں گے مثلاً دیکھ مگر پیار سے، نصیب اپنا اپنا اور ڈالر کی تلاش میں۔ نشستوں کے کونوں پر ٹرک آرٹ کی مصورانہ تخلیق آپ کو سپر ہائی وے یا جی ٹی روڈ کی مسافرت یاد دلادے گی آپ دبئی میں بیٹھ کر پاکستان کے ماحول کی ایک جھلک یوں بھی دیکھ لیں گے اس لئے دمشق اسٹریٹ کو منی پاکستان بھی کہہ دیا جائے تو غلط نہ ہوگا۔

## اسٹاک ہوم سویڈن کا وینس

وینس جیسے کہ آپ جانتے ہیں اٹلی کا اہم تہذیبی وثقافتی شہر ہے اور جو ایک بار اٹلی چلا جائے وہ اس کے رومینس میں آپ ہی آپ گم ہوجاتا ہے۔ کچھ ملک کچھ جگہیں ہوتی ہیں اس قدر طلسماتی ورومان پرور کہ آپ جنہیں دل سے دیکھتے ہیں، پیار سے رہتے ہیں اور جہاں سے جاکے واپس آنا ملتوی بھی کرسکتے ہیں۔ اسٹاک ہوم بھی دنیا کے جنوب کا ایسا ہی بھرپور شہر ہے جسے ہم سویڈن کا Venice کہیں تو بے جا نہ ہوگا۔

## قیام کے لئے موزوں جگہ

Scandic Malmen یہ ایسا ہوٹل ہے جو نوجوان سیاحوں کے لئے بہترین ہے۔ سوئمنگ پول، گولف کلب، کنسرٹ ہال، بینکوئٹ ہال کی سرگرمیاں رنگ ونور کا سیلاب اور بہت بہت کچھ جسے مغربی ثقافت کا حصہ سمجھئے۔

# چند اعزازات اور ثقافتی تقریبات کا احوال

## شیف سمعیہ کا لائیو بیکنگ

مقامی چینل سے خوش ذائقہ پکوان تیار کرنے والی نوجوان شیف سمعیہ نے حال ہی میں اپنی بیکری کو از سر نو ترتیب دیا ہے اب وہ بیکنگ میں استعمال ہونے والے لوازمات بھی یہاں مناسب داموں فروخت کرنے کا منصوبہ پایہ تکمیل کو پہنچا رہی ہیں۔ حال ہی میں انہوں نے اپنی بیکری میں مہمانوں کو براہ راست بیکنگ کر کے دکھائی۔ نوجوان طالبات اور گھریلو خواتین نے سمعیہ کی اس کاوش کو بے حد سراہا۔

## نوبل انعام کی تقریب اور راحت فتح علی کی شرکت

نامور گائیک اور موسیقار راحت فتح علی خان کو اوسلو اسپیکٹرم ایرینا میں منعقد ہونے والی نوبل انعام کی تقریب میں مدعو کیا گیا۔ اس سے پہلے 2007ء میں پاکستانی گلوکاروں کے برانڈ جنون کو پرفارم کرنے کا اعزاز ملا تھا اس پروگرام میں بھارت سے سرود نواز استاد امجد علی خان کو بھی مدعو کیا گیا تھا۔ پاکستان سے کم عمر طالبہ ملالہ یوسف زئی کو بچوں کے حقوق کے لئے آواز اٹھانے اور تعلیم عام کرنے کی خدمات کے اعتراف میں نوبل انعام دیا گیا ہے۔ یہ ایوارڈ ملالہ کے ساتھ ساتھ بھارتی ماہر تعلیم کیلاش سارتھی کو مساوی تقسیم کیا گیا تھا۔ اس حوالے سے ہندوستان اور پاکستان دونوں ملکوں کے فنکاروں نے اس تقریب میں پرفارم کیا۔ راحت نے اس موقع پر اپنے پاکستانی ہونے پر فخر کا اظہار کیا اور کہا کہ ''ہم گلوکار اپنی موسیقی کی میٹھی تانوں اور سریلے سروں سے اقوام عالم کے دلوں میں اپنے لئے جگہ بنا رہے ہیں۔ اس سے زیادہ شہرت کی بات اور کیا ہوگی''۔

## ممتاز قانون دان عاصمہ جہانگیر کے لئے (Right Livelihood) ایوارڈ

سویڈن میں انسانی حقوق اور قانون کے شعبے سے متعلق ادارے نے ایشیائی ماہرین خواتین کی خدمات کو سراہنے کے لئے مذکورہ ایوارڈ کا آغاز کیا اور خوش قسمتی ہے پاکستانی ماہرین کی کی آغاز ہی میں ان کی کارکردگی کو ایوارڈ کے لائق سمجھا گیا۔ پاکستان کی عاصمہ جہانگیر گذشتہ تیس برسوں سے انسانی حقوق اور نسلی امتیاز کے خلاف سرگرم عمل ہیں۔ اپنے اس مشن میں وہ قید و بند کی اذیت بھی سہہ چکی ہیں تاہم عالمی سطح پر ان کی خدمات کو تسلیم کیا جانا سارے پاکستانیوں کے لئے باعث فخر ہے۔

## سندھی ٹوپی اجرک ڈے' سندھ کا یوم ثقافت

محکمہ ثقافت سندھ کی جانب سے سندھی ٹوپی اجرک ڈے منانے کی روایت جوش و جذبے کے ساتھ آج بھی زندہ ہے۔ گذشتہ دنوں پورے صوبہ سندھ میں بڑی تعداد میں ریلیاں نکالی گئیں۔ کراچی میں خصوصی طور پر ایک فلوٹ بنایا گیا تھا جس پر مقامی لوک گائیکوں نے ہزاروں برس پرانی ثقافت کو اجاگر کیا۔ ممتاز سیاسی رہنماؤں نے بھی عوامی مسائل اور ثقافتی حوالے سے اتحاد اور یگانگت سے بھرپور پیغامات دیئے۔ ثقافتی دن کی یہ تقریبات رات گئے اختتام پذیر ہوئیں۔

انتظار کی جان لیوا اذیت کی انتہا کو چھونے کے باوجود اس نے امید کا دامن نہیں چھوڑا تھا۔ کوئی طاقت تھی جو اس کی آس نہیں ٹوٹنے دیتی تھی۔

''ایک دن وہ ضرور واپس آئے گا' ساری زنجیریں توڑ کے تمام رکاوٹیں پھلانگ کے اگر وہ زندہ ہوا''۔

اس کا دل کہتا تھا یہ کیسے ہوسکتا ہے کہ وہ زندہ نہ ہو میرے دل کی دھڑکن اس کی سانس سے بندھی ہے۔ وہ نہ ہوتا تو میرے دل کی یہ دھڑکن بند ہوگئی ہوتی' میری رگوں میں رواں خون جم گیا ہوتا۔ وہ مجھے بتائے بغیر' میری اجازت کے بغیر' کیسے مرسکتا ہے۔ بھلے ہی اس کی گمشدگی پر بہت وقت گزر جاتے' اس کے ہاتھوں کا لمس روئیں روئیں سراتا ہے۔ وہ جہاں بھی ہے' مجھے اس کے سانسوں کی ہوا آتی ہے۔ بالآخر اس نے اپنی قید سے رہا ہونا ہے اور مجھ سے آملنا ہے۔ میں کیسے مان لوں کہ وہ زندہ نہیں ہے۔

بس اس کا پہلا قدم اٹھانے کی دیر ہے' پھر اس نے میری طرف چل پڑنا ہے' میلوں سے میں نے اس کے قدموں کی چاپ سنی ہے اور پھر یہ چاپ میری سماعتوں کے قریب آتی جاتی ہے' یہاں تک کہ اس نے اپنے گھر کے دروازے پر آدستک دینی ہے۔ میں نے بھاگتے ہوئے جاکر دروازہ کھولنا ہے اور باہر دہلیز پر اسے کھڑے دیکھنا ہے اور میں نے اسے اپنی بانہوں میں بھرلینا ہے' اپنے سینے سے لگالینا ہے۔ میں ایسے اپنی ایک ایک رات کی کہانی سناؤں گی کیسے میں اسے یاد کرتی تھی' کیسے اس سے ملنے کی امید میں میری چشم نم مسکرایا کرتی تھیں اور پھر میں اس سے اس کی ہجر کی راتوں کی داستان سنوں گی' سنوں گی کیسے وہ مجھے یاد کرتا تھا' کیسے تصور میں وہ مجھے دیکھا کرتا تھا۔

اور یہ سب کرنے کے لئے مجھے سنبھال کے رکھنا ہے' خود کو ناامیدی سے بچانا ہے' آس کا دیا جلائے رکھنا ہے۔ جلال آتا تھا کبھی کبھی' بظاہر تو اس کو تسلی دینے کے لئے مگر در پردہ وہ اس کی آس کے چراغ بجھانے کی کوشش کرتا تھا۔

''لگتا نہیں کہ وہ واپس آئے۔ آنا ہوتا تو آگیا ہوتا۔ میں تمہیں مایوس نہیں کرنا چاہتا۔ وہ افغانستان میں ہو یا اسے امریکہ کے حوالے کردیا گیا ہو' لیکن اگر اس پر طالبان کا حمایتی ہونے کا الزام ہے تو وہ اسے چھوڑنے والے نہیں''۔

''نہیں... اس کا ان سے کوئی تعلق نہیں تھا۔ اگر ان میں سے کوئی زخمی حالت میں آجاتا تو وہ ان کے معالج کی حیثیت سے ان کا علاج ضرور کرتا ہوگا اور اپنے پیشے سے اسے بہت محبت تھی۔ اگر کوئی طالبان اس سے زیرعلاج رہ چکے ہوں تو اس کا یہ مطلب تو نہیں کہ وہ ان کا ساتھی بن گیا تھا''۔

''ان کے لئے اتنا ہی شک کافی ہوتا ہے''۔

''ایک وقت ضرور آئے گا جب ان کا یہ شک دور ہوجائے گا اور وہ احسان کو چھوڑ دیں گے''۔

''اس وقت کا انتظار کرتے کرتے تم بوڑھی ہوجاؤ گی اور تمہاری بیٹی جوان ہوجائے گی۔ تم دونوں کو کسی سہارے کی ضرورت ہوگی۔ کتنی مدت تم اکیلی اور بے سہارا زندگی گزار سکو گی۔ مجھے تمہاری یہی فکر ہے''۔

شکریہ بھائی۔ تم ہماری فکر کرتے ہو۔ لیکن میں طیب کا انتظار کروں گی' آخری دم تک' آخری سانس تک۔ کوئی اسے مجھ تک پہنچنے سے نہیں روک سکتا۔ میری دعائیں' میری آہیں' اسے زندہ رکھیں گی۔ وہ کسی رات بھی اندھیرے سے لڑتا واپس آئے گا۔

میری محبت میں اتنی طاقت ہے جلال۔ تم دیکھ لینا۔ اتنی دیر میں بھی زندہ رہوں گی' میری روح' میرا جسم زندہ رہے گا۔ اس کے انتظار میں۔

جلال اس کی امید اور یقین کو قدر کی نگاہ سے دیکھتا تھا لیکن وہ دیکھتا تھا ان غائب شدہ لوگوں کی رہائی اور واپسی کے لئے ان کے وارث ملک کی سب سے بڑی عدالت میں انصاف کی لڑائی لڑ رہے تھے۔ سرکار ان کا اتا پتا ڈھونڈنے سے عاجزی ظاہر کررہی تھی۔

اسے اغواء کیا گیا تھا' گھر سے کلینک کے راستے میں اسے اٹھالیا گیا تھا' اب وہ کہتے ہیں وہ ہمارے پاس نہیں ہے۔ یہ کیسے ممکن ہے وہ اسے پوچھ گچھ کے لئے پکڑ کر لے گئے ہوں گے۔ وہ چیخ پڑی عدالت عالیہ ضرور کچھ کرے گی۔ اطمینان رکھو۔ اگر وہ زندہ ہوا تو اسے ضرور چھوڑ دیں گے مگر کوئی تسلیم نہیں کرے گا کہ وہ ان کی تحویل میں ہے۔

''وہ اکیلا نہیں ہے تسنیم۔ اس جیسے سینکڑوں اور بھی ہیں جو غائب کردیئے گئے ہیں''۔ جلال اس کی مدد کرنا چاہتا تھا۔ اسے مایوسی سے بچانا چاہتا تھا جس کا اسے خوف تھا۔

''اگر طیب واپس نہ آسکا تو اس کا کیا حشر ہوگا''۔ وہ سوچ کر لرز جاتا تھا۔

''تمہیں ہر قسم کے حالات کے لئے خود کو تیار رکھنا چاہیے تسنیم۔ یہاں کچھ بھی ہوسکتا ہے''۔

تسنیم نے گھبرا کر جلال کی طرف دیکھا اور یہ پہلا موقع تھا جب اس کا یقین ڈگمگایا تھا۔

''طیب کی محبت میرا سب سے مضبوط سہارا ہے اور یہ مجھ سے کوئی نہیں چھین سکتا''۔ یہ کہہ کر وہ جلال کو کمرے میں اکیلا چھوڑ کر اٹھ

گئی۔ جلال اس خطے کی تاریخ اور سیاست سے بہت حد تک واقف تھا' وہ جانتا تھا' ان حالات میں جن میں یہ خطہ اس وقت پھنسا ہوا تھا ایک فرد کی کوئی حیثیت نہیں تھی اور فرد بھی جس کا تعلق ایک زیردست اور معاشی طور پر محتاج ملک سے تھا۔

یہ جنگ آزادی اور جمہوریت کے نام پر لڑی جاری تھی اور افراد اس کا ایندھن تھے۔ کیا پتہ اب تک کتنے کنبے کے لوگ اس لڑائی میں جل چکے ہیں۔ وہ یہ سب کچھ بتا کر تسنیم کو مایوس نہیں کرنا چاہتا تھا۔ اس کے دل میں تسنیم کے لئے نرم گوشہ تھا۔ وہ چاہتا تھا ڈاکٹر طیب صحیح سالم واپس گھر لوٹ آئے مگر وہ رات نہیں بھولا تھا جب ایک طاقتور ملک نے رات کے اندھیرے میں ایک چھوٹے ملک پر آگ برسائی تھی' اس میں کیا کچھ بھسم کر ڈالا تھا اور دنیا نے گھروں میں بیٹھ کر ٹی وی اسکرین پر انسانیت کے جلنے کا یہ تماشہ دیکھا تھا۔

ایک فرد کی زندگی کے کیا معنی رہ گئے تھے۔ ڈاکٹر طیب کی جان کی قیمت کسی بھی دوسرے انسان سے کیوں کر زیادہ تھی جو اپنے بچوں کے ساتھ گھر میں بیٹھا تھا جسے اس کے بچوں سمیت بم نے جلا ڈالا تھا۔ جلال اس تصور کو قبول کرنے کو تیار نہیں تھا کہ تسنیم جیسی خوبصورت اور نازک شئے محض ایک ڈاکٹر کے انتظار میں راکھ ہو جائے جس کے مستقبل کے تئیں کچھ بھی یقین سے نہیں کہا جاسکتا تھا۔ وہ شاید سوچنے کے قابل نہیں تھا کہ تسنیم اپنی روح کی کن گہرائیوں سے اسے چاہتی تھی۔ چاہت اس کے نزدیک عارضی شئے تھی جو بدلتے حالات کے ساتھ تبدیل ہوسکتی تھی۔ خوبصورتی سے وہ مسحور ہو جاتا تھا مگر اسے بیان نہیں کرسکتا تھا۔ اسے اس کی گہرائی میں محسوس نہیں کرسکتا تھا۔ وہ تو اسے یقین دلانا چاہتا تھا کہ طیب کی عدم موجودگی میں ایک خوشگوار زندگی گزارنے کا اسے حق حاصل ہے۔ جب وہ تسنیم سے دور ہو جاتا تھا تو اس کے لئے اس کی خوبصورتی کا اس کی نگاہوں سے محو ہو جانا مشکل نہیں ہوتا تھا۔ اس سب کے باوجود وہ اس کی مدد کرنا چاہتا تھا۔ باوجود اپنے سارے ذرائع استعمال کرنے کے وہ یہ نہیں جان سکا تھا کہ طیب کن لوگوں کی تحویل میں تھا۔

تسنیم کا یہ جملہ اس کے دماغ میں کسی نہ کسی صورت محفوظ رہ گیا تھا۔

''طیب کے بغیر میں خود کو ایک بھوت کی طرح محسوس کرتی ہوں''۔

جب وہ یہ کہہ کر کمرے سے نکلی تھی تو اس نے دیکھا تھا وہ لمبے قد کی تھی' جس سے اس کی خوبصورتی میں اضافہ ہوگیا تھا۔

جلال جب بھی آتا تھا' اسے اداس کر جاتا تھا اور طیب کی واپسی کی اس امید کو کمزور کر جاتا تھا۔ اس اداسی سے نکلنے کے لئے اسے بڑی شعوری کوشش کرنا پڑتی تھی۔

ایسے میں جب کسی شام اس کی بیٹی اسے آواز دیتی ''ماما' وہ کالا بابا آیا ہے''۔

''بلاؤ بیٹا۔ اسے اندر لاؤ''۔ وہ ننگے پاؤں باہر بھاگتی۔ وہ اندر آجاتا تھا اور اس کے گھر کی سیڑھیوں پر بیٹھ جاتا تھا۔

''اندر آجائیں باباجی'' مگر بابا وہاں بیٹھ جاتا۔

''میں یہیں ٹھیک ہوں۔ تمہارے گھر کے قدموں میں''۔ وہ سیڑھیوں پر بیٹھتے ہوئے کہتا۔ ''یہاں سے اٹھ کر جانا آسان لگتا ہے۔ میں کسی جگہ سے دل نہیں لگاتا۔ دل لگ جائے تو پھر اسے چھوڑنا مشکل ہو جاتا ہے''۔

وہ وہیں' چنگیر میں بابے کے لئے روٹی اور چھوٹی پلیٹ میں سالن لاکر رکھ دیتی۔

باباجی۔ آپ ہر وقت یہ کالا لباس کیوں پہنے رہتے ہیں؟

**اور یہ سب کرنے کے لئے مجھے سنبھال کے رکھنا ہے' خود کو ناامیدی سے بچانا ہے' آس کا دیا جلائے رکھنا ہے۔**

یہ پچھلی دفعہ جب بابا آیا تھا' تو تسنیم نے ڈرتے ڈرتے پوچھا تھا۔ وہ اسے ناراض نہیں کرنا چاہتی تھی۔ اس کا آنا اسے خوشگوار لگتا تھا۔

یہ رنگ چھپالاتا ہے۔ جو بھی کوئی داغ ہوتا ہے۔ اس رنگ میں جذب ہو جاتا ہے۔ گناہ کے داغ بھی اس رنگ میں چھپ جاتے ہیں۔

اس کی بیٹی بھی اپنی ماں کے پاس آبیٹھتی اور بڑی چاہت سے اپنی ماں کو بابا سے گفتگو کرتے سنتی۔

''تیری بیٹی بڑے نصیبوں والی ہوگی''۔ وہ اس کے سر پر شفقت سے ہاتھ پھیرتے بولتا۔ ''آپ دعا کریں نا۔ اس کے ابو واپس آجائیں''۔

ضرور آئیں گے۔ جلد آئیں گے اور آکر اپنی بیٹی سے ملیں گے۔ تم اللہ کی رحمت سے ناامید نہیں ہونا۔

''اور تم بتاؤ بیٹا''۔ وہ تسنیم سے مخاطب ہوا۔

''تمہیں اللہ پر یقین ہے؟''

''جی باباجی''۔ اس نے جواب دیا۔

''کتنا؟''

اور تسنیم ایک لمحے کے لئے خاموش ہوگئی۔ وہ سوچتی رہ گئی کہ کیا جواب دے اور کچھ متذبذب سی ہو کر بولی۔

کبھی اندازہ نہیں کیا۔ یہی جواب۔ اس کی سمجھ میں آیا۔

تو اب تم اپنے اس یقین کی طاقت کو آزما دیکھو۔ اللہ سے بات کرو۔ اس سے مانگو جو چاہتی ہو۔ دیکھو۔ وہ تمہاری بات سنتا ہے یا نہیں۔

اور پھر جب گئے رات دعا کے لئے آسمان کی طرف ہاتھ اٹھائے تو اس کی آنکھیں آنسوؤں سے چھلک اٹھیں' وہ سسک پڑی' اللہ مجھے مانگنے کا سلیقہ نہیں آتا مگر اب یہ میرے یقین کا مسئلہ ہے۔ مجھے میرے میاں کی زندگی لوٹا دے۔ ایک تیری ذات' تیری قدرت پر میرا یقین پختہ ہو جائے ورنہ تو جانتا ہے میرے دل میں کیا ہے۔ میرا ایمان قائم رکھنا' مجھے کچھ پتہ نہیں تو نے ہی یہ کرنا ہے' تو نے میری دعا سن لی تو میں تجھے مان جاؤں گی ورنہ میرے لئے کچھ نہیں' میرا ایمان' میرا یقین اب صرف تیری کرشمہ سازی پر منحصر ہے' مجھے مایوس نہ کرنا میرے مولیٰ۔

پتہ نہیں کتنی دیر وہ سجدے میں پڑی گڑگڑاتی رہی' یہاں تک کہ اسی حالت میں اس کی آنکھ لگ گئی۔

تب اس کے دل نے مانوس قدموں کی چاپ سنی جیسے دور کہیں کوئی تھکے ہارے قدم گھسیٹتا' اس کی طرف چلتا آتا ہو۔ اس کا دل زور زور سے دھڑک رہا تھا جیسے وہ جست لگا کر سینے سے باہر آنا چاہتا ہو۔ قدموں کی چاپ قریب آتی گئی۔ یہاں تک کہ وہ اس کے خواب سے نکل کر گلی میں آگئی۔ اس کے دروازے پر ہلکی سی دستک ہوئی۔ اس نے صاف سنی۔ اس نے خواب سے سر اٹھایا اور حیرت اور خوشی کی ملی جلی کیفیت میں سوچا یہ جانی پہچانی دستک تو اس کے دروازے پر ہوئی تھی۔ وہ اٹھی' ''اللہ... آ... ہ...'' اس کی چیخ نکلی۔

وہ اٹھ کر دروازے کی طرف بھاگی اس نے دروازہ کھولا' سامنے وہ کھڑا تھا۔ طیب۔

اوہ طیب' یہ کیا تم ہو؟

ہاں۔ اس سے اپنے قدموں پر کھڑا نہیں ہوا جا رہا تھا۔

''ہاں تسنیم''۔ وہ بمشکل بولا اور ساتھ ہی اس کی ٹانگوں نے جواب دے دیا۔ اتنی دیر میں وہ اس کے لئے اپنی بانہیں کھول چکی تھی۔ وہ ان بانہوں میں ڈھیر ہوگیا۔

مجھے پتہ تھا تم ضرور آ جاؤ گے۔

# VIES BOOKS

## مرزا غالب (ایک سوانحی منظرنامہ)

**فلم اسکرپٹ:** گلزار
**صفحات:** 272
**ناشر:** مکتبہ دانیال' کراچی

غالب ایک آفاقی شاعر ہیں۔ شعراء میں جو شہرت اور مقبولیت غالب کو حاصل ہوئی ہے وہ کسی دوسرے شاعر کو نہیں ہوئی۔ سچ بات تو یہ ہے کہ دیوان غالب سے زیادہ نہ تو کوئی دیوان پڑھا گیا نہ اس پر تبصرے ہوئے نہ لکھا گیا بلکہ ہر دور میں ان پر لکھنے والے سواد کا اضافہ ہی ہوا یہی نہیں بلکہ ہند و پاک میں ان کی ہمہ گیر شخصیت پر ڈرامائی سلسلے اور فلمیں بھی بنیں یعنی ان کی شخصیت بڑی پہلودار ہے۔

گلزار ہی نہیں ہم سب کہتے ہیں کہ غالب تو آج بھی زندہ ہے اور جب تک اردو زبان باقی ہے مرزا کا نام اور کلام دونوں باقی رہیں گے۔ آنے والی نسلیں ان کا نام عزت کے ساتھ لیں گی اور ان کے کلام کو سرآنکھوں پر رکھیں گی۔ علامہ اقبال نے ایسی ہی ہستیوں کے لئے کہا تھا کہ "ہزاروں سال نرگس اپنی بے نوری پہ روتی ہے" یعنی دیدہ ور روز روز نہیں پیدا ہوتے اور یعنی غالب جیسے۔ یہ بھی دلچسپ بات ہے کہ اب تک ان پر ہزاروں کتب شائع ہو چکی ہیں مگر جو فلم گلزار نے تیار کی ہے وہ اپنی نوعیت کی معرکۃ الآراء ہے۔ پاکستان ٹیلی ویژن نے بھی غالبیات پر خاصا کام کیا ہے جس کے معتقدین میں معروف بھارتی شاعر گلزار بھی شامل ہیں۔ پھر انہوں نے ٹیلی سیریل کی تیاری کی اور یادگار غالب جسے مولانا الطاف حسین حالی نے تصنیف کیا تھا اس سے ان کے نسب و خاندان' خانگی زندگی' سلطنت اودھ سے تعلق خاطر' ابتدائے اسیری' فارسی اور اردو کی تصانیف کی اشاعت کے مرحلے اور' اور بہت کچھ گلزار کی ٹیلی فلم میں دیکھا جاسکتا ہے۔ فلم کے اسکرین پلے کو بھارت کے ساتھ ساتھ پاکستان میں بھی ریلیز کیا گیا ہے۔ گلزار کہتے ہیں کہ غالب دونوں مملکتوں کے ہر اس انسان کی جاگیر ہیں جو اردو ادب اور شاعری سے عشق فرمایا کرتے ہیں چنانچہ اس رائے کے بعد اس سوانحی منظرنامے کو کسی تقریب پذیرائی کی ضرورت نہیں رہتی۔

## تضمین (شعری مجموعہ)

**شاعر:** سہیل غازی پوری
**صفحات:** 160
**قیمت:** 300 روپے
**ناشر:** شعری دائرہ' 155/9 دستگیر سوسائٹی' کراچی

سہیل غازی پوری باکمال شاعر ہیں اور تمام اصناف سخن یعنی حمد' نعت' غزل' نظم' رباعی' قطعہ' دوہے' ماہیے' ہائیکو اور تضمین کہنے پر عبور رکھتے ہیں۔ اس شعری مجموعے کو پڑھ کر اندازہ ہوا کہ سہیل صاحب اپنے عہد کے نمائندہ اور صاحب اسلوب شاعر تو ہیں ہی اور تضمین کہنے کے امتحان میں بلاشبہ کامیاب بھی ہیں کیونکہ شعر کے باطن میں پوشیدہ معنٰی کو آشکار کر کے تین مصرعوں میں خوبی کے ساتھ بیان کرنا ہرگز بھی آسان کام نہیں۔

اس تضمین پر غزل کی تفصیل کچھ یوں ہے کہ شاعروں میں صبا اکبرآبادی' احمد فراز' ناصر کاظمی' شکیل بدایونی' احمد ندیم قاسمی' انجم شادانی' محسن احسان' محسن بھوپالی' اقبال عظیم' منظر ایوبی' رسا چغتائی' سلیم احمد' کیفی اعظمی' محب عارفی' قتیل شفائی' سرشار صدیقی' پروین شاکر اور اعجاز رحمانی کے ساتھ ساتھ نوجوان شاعروں کا کلام بھی شامل ہے۔

کتاب کے انتساب میں سہیل صاحب نے فرمایا ہے کہ تضمین ایک ایسی صنف سخن ہے جسے اہل ادب میں اتنی بھی پذیرائی نہیں ہو سکی کہ جتنی نثری نظم کی ہوئی۔ ہمارے خیال میں کسی بھی نئی تخلیق میں فکری جولائی طبع ہو تو وہ تھوڑے ہی عرصے میں عوام و خواص میں اپنی جگہ بنالیتی ہے۔ نئی آواز' نیا سخن' نیا مضمون اور اچھوتی تحریر بلندی فکر چاہتی ہے لہٰذا تضمین کو بھی اہل ادب میں ممتاز حیثیت حاصل ہو جائے گی انشاءاللہ۔ تب تک آپ اس مجموعے سے فیض اٹھائیں خاص کر اردو شاعری سے شغف رکھنے والے اسے ہاتھوں ہاتھ لیں گے۔ کتاب سادگی سے طبع ہوئی ہے اور اس سادگی میں بھی پرکاری کی زندہ جھلک دیکھی جاسکتی ہے۔

**کاسٹ:** آمنہ الیاس' عدنان ملک' صبا حمید' فرحان علی آغا اور سویرا ندیم
**ڈائریکٹر:** صبیحہ سومار

اگر آپ کو منتخب فلمیں دیکھنے کا شوق ہو اور آپ فلم کو علم حاصل کرنے کا ایک ذریعہ سمجھتے ہوں تو نوجوان ہدایت کارہ صبیحہ سومار کی "خاموش پانی" کو کبھی بھول نہ پائیں گے۔ یہ نئی فلم گڈ مارننگ کراچی' کئی برس پہلے اس وقت بنی تھی جب محترمہ بینظیر بھٹو کا قتل ہوا تھا اور کہانی کا بنیادی خیال بھی روشن مثال بننے والی خواتین کی جدوجہد سے متعلق ہے۔ اداکارہ آمنہ الیاس کو آپ نے زندہ بھاگ کے مرکزی کردار میں دیکھا اور پسند کیا۔ وہ فیشن کی دنیا کی جانی پہچانی ہستی ہیں اور اس فلم میں ان کا کردار بھی ماڈلنگ کی دنیا میں قدم رکھنے اور بقاء کی جنگ سے شروع ہوتا ہے۔ فرحان علی آغا اسے جدید دنیا کے تقاضوں سے ہم آہنگ کرتے ہیں اور بہترین عکاس و مشتہر کے روپ میں اسے اپنا پروفائل ترتیب دینے میں مدد دیتے ہیں۔ فیشن کی اس چکا چوند کردینے والی روشنیوں بھری کائنات میں متوسط طبقے کی لڑکی اپنا مقام کیسے بنا پاتی ہے؟ وہ اپنا ذاتی تشخص اور وقار کیسے قائم کرتی ہے؟ یہ سب گڈ مارننگ کراچی میں دیکھا جاسکتا ہے جو نئے سال یعنی 2015ء میں بڑے پردے کی زینت بن رہی ہے۔ یقیناً اس فلم سے عورت کی بقاء کا کوئی عقدہ کھل سکے گا اور آپ کو زندگی کی سمجھ آئے گی۔ آپ کے لئے اور ہمارے لئے بھی یہ لازم ہے کہ اپنی پاکستانی فلموں کے احیاء کرتے ہوئے تعلیم یافتہ ہدایت کاروں اور اداکاروں کا ساتھ دیں' اپنی فلمیں دیکھیں جن میں پاکستانی کلچر نظر آتا ہے۔

# DRAMA MO

**کاسٹ :** جانی ڈیپ' گیوینتھ پالٹرو' ایوان میگریگر اور اولیویا مین

**ڈائریکٹر:** ڈیوڈ کوئپ

دنیا بھر میں کلاسیکی آرٹ کو اپنے عہد کا ترجمان ہی نہیں انتہائی قیمتی سرمایہ بھی سمجھا جاتا ہے اور احتیاط کے ساتھ ان تصاویر (پینٹنگز) کو نوادرات کی طرح محفوظ کیا جاتا ہے مگر اس کے باوجود ان تصاویر کو خصوصاً انتقال کر جانے والے مصوروں کی تخلیقات کو چرانے والوں کی بھی کمی نہیں یہ باذوق چور فلم مورٹ ڈیکائی کے اصل کردار ہیں۔ ڈیوڈ کوئپ نے اس فلم میں ہالی وڈ کے سپر اسٹار جانی ڈیپ کو ایک آرٹ کلیکٹر اور ڈیلر کے روپ میں پیش کیا ہے جو چوری ہونے والی تاریخی اہمیت کی حامل قیمتی پینٹنگ کو تلاش کرتے ہوئے دلچسپ مراحل سے گزرتا ہے۔ یہ فلم ناول سے ماخوذ ہے۔ برطانوی مصنف جس کا نام ٹریلر میں ظاہر نہیں ہوسکا نے خاص دلچسپ سنسنی خیز اور کامیڈی چوئشنز کی کہانی لکھی ہے جسے کرسٹی ڈیمبر سکی' اینڈ ریولیزر اور جانی ڈیپ نے مشترکہ طور پر پروڈیوس کیا ہے۔ نئے سال کی یہ پہلی کامیڈی فلم ایکشن اور تھرل سے بھی بھرپور کہی جارہی ہے۔ جو فلم بین طنز و مزاح کا ذوق رکھتے ہیں ان کے لئے یہ فلم ایک انوکھا اور بہترین تحفہ ہے۔ سوائے فلم بینوں بھول جاؤ دنیا کی تلخیوں اور الجھنوں کو نئے سال کو دل سے ویلکم کہو اور دیکھو ہنستی مسکراتی زندگی کی پیاری پیاری تصویریں۔ اس فلم سے ولولہ انگیز زندگی گزارنے کا سبق ملتا ہے۔

## دل نہیں مانتا

**کاسٹ :** جاوید شیخ' روبینہ اشرف' حماد عرفانی' سلمیٰ حسن' سارا خان' آمنہ الیاس' سیمی پاشا' آغا شیراز

**پیشکش :** اے آر وائے ڈیجیٹل

ہر ہفتے کی شب 9 بجے اے آر وائے ڈیجیٹل پیش کرتا ہے ایک پر اثر فیملی ڈرامہ جسے "دل نہیں مانتا" کا عنوان دیا گیا ہے۔ یہ ایک نوجوان کے گھر بسانے سے متعلق پیدا ہونے والی الجھنوں کی کہانی ہے اور مرکزی کردار حماد عرفانی کی والدہ اور پھوپھیوں کے درمیان کشمکش کو اجاگر کیا گیا ہے۔ وقت ضائع کئے بغیر جاوید شیخ اور روبینہ اشرف جو حماد کے والدین کے کردار میں نظر آرہے ہیں حتمی انجام کو پہنچنا چاہتے ہیں۔ نوجوان اپنے لئے کیا موزوں سمجھتا ہے اسے نظر انداز کرکے رشتے دار اور والدین کا ٹکراؤ جاری رہتا ہے چند ایسی دلچسپ کیفیات کی وجہ سے یہ سیریل ناظرین کو اسکرین سے دور نہیں جانے دیتا۔ ہر کردار بہت مناسب انداز میں کیریکٹرائز کیا گیا ہے۔ ڈرامہ نگار سیما غزل اور ہدایت کار افتخار افی دونوں ہی مبارکباد کے مستحق ہیں اور توقع ہے کہ یہ ڈرامہ خود غرض لوگوں کے لئے عبرت کا سامان بنے گا اور والدین کو بھی اپنی اولاد کی خواہشوں کے احترام کا احساس دلائے گا۔

## ۲ سال کی عورت

**کاسٹ :** سمعیہ ممتاز، عمیر رانا، نور الحسن، فرح شاہ اور نیر اعجاز

**پیشکش:** لارا چی انٹرٹینمنٹ

عام طور پر ایسے ہی سیریلز کے لئے کہا جاتا ہے کہ نام بھی منفرد' کام بھی منفرد' سیریل کے پرموز نے بھی ڈراموں کی سیریز میں اپنی علیحدہ پہچان کرالی تھی۔ کہانی کے مطابق ایک بکھرے ہوئے گھر کے بچے پروان چڑھنے کے بعد ماں کی قربانیوں کو بھلا دیتے ہیں۔ پہلا بچہ پھوپھو کی بیٹی سے شادی کرکے خود غرضیوں کا مظاہرہ کرتا ہے اور دوسرا بچہ مالدار گھرانے کی اکلوتی بیٹی سے بیاہ رچا کر بیرون ملک منتقل ہوجاتا ہے۔ ماں تنہا رہ جانے پر اپنی نئی سرگرمیاں مثلاً ملازمت اختیار کرلیتی ہے اور اپنی دنیا بسانے اور بھرپور زندگی جینے کی آرزو میں دفتر کے پرانے ساتھیوں ایک خاتون اور ایک صاحب کو اپنے گھر میں پناہ دے دیتی ہے تاہم وہ پھیپھڑوں کے کینسر میں مبتلا ہے۔ جس کے پاس وقت کم ہے۔ بچے اس کی مالی کفالت نہیں کرتے وہ اپنی زمین بیچ کر اپنا علاج کرواتی ہے۔ یہ زمین بکنے کا سن کر اولاد پلٹتی ہے لیکن ماں اپنے اصولوں پر قائم ہے۔ اب نہیں کہہ سکتے کہ یہ ماں جواں سال اولاد کی خوشیوں کے راستے میں آئے گی یا نہیں ان کی غلطی کی سزا دیکر ایک بار پھر انہیں اپنالے گی بہرحال مرکزی کردار میں سمعیہ ممتاز نے متاثر کن جذباتی اداکاری کی ہے۔ جواں بیٹوں کی ماں اب تک بوڑھی کیوں نہیں ہوئی یہ بھی ایک راز ہے جس کے لئے ڈرامہ دیکھنا ضروری ہے۔

## جدی

★ نشان: پہاڑی بکری ★ حاکم سیارہ: زحل ★ موافق پتھر: سلیمانی ★ لکی نمبر: 3-7

اس برج کے تحت پیدا ہونے والے افراد عموماً اعلیٰ ذہنی وجسمانی صلاحیتوں کے مالک ہوتے ہیں۔ اپنی نکتہ رسی اور سوجھ بوجھ کی مدد سے یہ لوگ کاروباری اداروں اور سرکاری عہدوں پر کامیاب رہتے ہیں۔ عام طور پر درمیانے قد کے ہوتے ہیں۔ اپنی نگہداشت کرنا خوب اچھی طرح جانتے ہیں۔ مزاج میں عاجزی وانکساری ہوتی ہے۔ مادہ پرستی کے دلدادہ جدی افراد اپنے راستے کی مشکلات سے نہیں گھبراتے' بلکہ ان مشکلات کو ختم کرنے کے بعد ان کی قابلیت اور صلاحیت مزید نکھر جاتی ہیں۔ برج جدی کی لڑکیاں شادی خوب سوچ سمجھ کر کرتی ہیں۔ حقیقت پسند ہونے کے باوجود کافی رومانی مزاج رکھتی ہیں۔ یہ طبیعتاً حاکمیت پسند ہوتی ہیں اور گھر کو نفاست اور سلیقے سے سجاتی ہیں۔

آپ کی قائدانہ صلاحیتوں میں نکھار آئے گا۔ نئے سال کو ولولے سے خوش آمدید کہئے کیونکہ زحل کے گہرے اثرات زائل ہو رہے ہیں۔ رکے ہوئے کئی کام آئندہ دو ماہ تک تکمیل کو پہنچیں گے۔ مہم جوئی کی تحریک آپ سے کوئی بڑا کام کرواسکتی ہے۔ آپ میں پھرتی اور قوت عمل بڑھے گی۔ خاندان میں کسی عزیز یا بچوں کی شادی یا رشتہ طے کرنے کے امکانات بن رہے ہیں۔

محنت کرنے اور دوراندیشی کی عادت کی وجہ سے کسی بھی شعبے میں ناکامی ہو یہ ممکن تو نہیں ہے۔ میزان لڑکیاں تخیلاتی ذہن کی مالک ہوتی ہیں عموماً اپنی خوبصورتی اور نسوانیت کی وجہ سے مرد کے لئے بہت اچھی بیوی ثابت ہوسکتی ہیں۔ اس سال امکان ہے کہ میزان لڑکیاں سال کے اختتام تک رشتہ ازدواج میں بندھ جائیں گی۔ انعامی بانڈ اور کسی لاٹری کے نکلنے کا امکان ہے۔

مالی طور پر یہ سال اچھا ہے۔ طبیعت میں جذباتیت اور غصہ بڑھ سکتا ہے۔ اگر آپ نے دوستوں کے انتخاب میں احتیاط نہ کی تو نقصان اٹھائیں گے۔ فنون لطیفہ' تعلقات عامہ' صحافت اور پراپرٹی کے شعبوں سے متعلق افراد دھن بھی کمائیں گے اور نامور بھی ہوسکتے ہیں۔ ثور عورتوں کے لئے بھی 2015ء اچھا سال ہے۔ عملی مزاج بڑھے گا۔

اس سال دوستوں کی تعداد میں اضافہ ہوگا' انتہا پسندی اور جذباتیت مزاج پر غالب رہے گی۔ وینس کے اثرات کی وجہ سے طبیعت پر رومان طاری رہے گا۔ نئی کاروباری الجھنوں میں سلجھاؤ آسانی سے نہیں ہوگا۔ سال کے وسط تک اچھی ملازمت یا کاروبار میں بہتری آنے کے امکانات نظر آرہے ہیں۔ اپنی انتہاپسندی پر قابو نہ پایا تو کئی عزیز واقرباء سے اختلافات جنم لے سکتے ہیں۔

بیرون ملک یا اندرون ملک سفر کا امکان ہے۔ ممکن ہے اس سال کے وسط تک عمرہ کی ادائیگی کے راستے نکل آئیں یعنی کوئی بھی سفر اچانک طے پاسکتا ہے۔ طلباء وطالبات کو اچھے نتائج حاصل ہوسکیں گے۔ جائیداد کی خرید وفروخت میں تھوڑی سی بدگمانی اور ارادے متزلزل ہوسکتے ہیں تاہم آگے چل کر کوئی فیصلہ کرنا آسان ہوجائے گا۔ طبیعت میں مستقل مزاجی بڑھے گی۔

نیا سال آپ کے لئے جواں امنگیں اور اچھی تبدیلیاں لے کر آرہا ہے۔ اگر آپ درس وتدریس کے شعبے سے وابستہ ہیں تو تصنیف وتالیف کے کام سے شہرت مل سکتی ہے۔ قوس خواتین اس سال خانہ داری میں ذرا کم دلچسپی لے سکتی ہیں مگر ان کی توجہ کاروبار کرنے اور کیریئر مستحکم کرنے پر رہے گی۔ اس سال صحت کے مسائل سر اٹھاسکتے ہیں اور ممکن ہے کہ جوڑوں کا درد بڑھ جائے۔

اگر آپ موتیوں کا کاروبار کریں تو فائدے میں رہ سکتے ہیں۔ بعض فیصلوں اور اقدامات پر تنقید زیادہ ہوگی مگر آپ اپنے معاملات کو سنبھال لیں گے۔ اب تک آپ اچھی پوزیشن پر کام کرتے آئے ہیں اور چاہتے ہیں کہ آئندہ بھی کریں مگر اس کے لئے قوت ارادی کو تشکیل دینے کی ضرورت ہے۔ اس برج سے تعلق رکھنے والی خواتین گھر کو خوبصورتی سے سجاتی ہیں۔

اس سال صحت کا خاص خیال رکھنے کی ضرورت ہے۔ گوکہ آپ بظاہر صحت مند ہیں لیکن بڑے بڑے کام کرتے ہوئے صحت کی طرف سے کی جانے والی لاپرواہی طویل بیماری کی شکل میں سامنے آسکتی ہے۔ اس سال کے دو ماہ جنوری اور مارچ قدرے مشکل ہیں مالی اعتبار سے ان مہینوں میں اخراجات زیادہ ہیں۔ گاڑی چلاتے ہوئے محتاط رہئے اور کسی کو چیک دیتے وقت احتیاط سے کام لیجئے۔

حاکمانہ انداز اس سال بھی طبیعت پر حاوی رہے گا۔ آپ خاصے باعمل رہیں گے۔ نئے روزگار یا پرانے کام میں بہتری اور ترقی کے امکانات نظر آرہے ہیں۔ اس سال دفتری معاملات میں آپ کی خودمختاری اور بالادستی تسلیم کرلی جائے گی۔ خاندان میں عزت ووقار بڑھے گا۔ زیور یا جائیداد خریدنے اور بیچنے میں دلچسپی لیں گے۔ اس سال اسد عورت گھر اور باہر امتیازی حیثیت پیدا کرسکتی ہے۔

کوئی بڑا کام کرنے جارہی ہوں تو موافق رنگوں مثلاً بنفشی اور آسمانی رنگ کا انتخاب کیا کیجئے۔ اس سال روحانیت بڑھے گی۔ رومانوی تعلقات سرد مہری کا شکار ہوسکتے ہیں۔ آپ کی طبیعت میں دورخی پائی جاتی ہے جس کے سبب اچھے بھلے دوست مخالف ہوجاتے ہیں۔ اس سال آسائشیں بھی ملیں گی اور چندرکے ہوئے کام بھی پایہ تکمیل کو پہنچیں گے اور بہت کچھ اچانک ہوگا۔

اس برج کے ابتدائی دور میں پیدا ہونے والے نیک سیرت اور آخری دور میں پیدا ہونے والے مشکل پسند ہوسکتے ہیں۔ بچت کرنے کی عادت کی وجہ سے مالی پریشانیوں سے بچے رہیں گے۔ نیا سال آپ کے لئے ترقی وخوشحالی کے نئے امکانات لے کر آرہا ہے۔ اگر ماضی میں کسی عزیز سے شدید اختلافات پیدا ہوئے تھے امسال ان کا خاتمہ ہوتا نظر آرہا ہے۔

تخلیقی صلاحیتیں انشاء اللہ بارآور ثابت ہوں گی۔ آپ اگر فنون لطیفہ سے متعلق ہیں تو اس سال متعدد کامیابیاں آپ کا مقدر بننے جارہی ہیں۔ نئے فنون سیکھنے پر توجہ رہے گی۔ حلقہ احباب وسیع ہوگا۔ رومان اور صحت کے معاملات میں بہتری آئے گی۔ حوت عورت ہو یا مرد اپنے محبوب اور شوہر میں کوئی کمی یا برائی نہیں دیکھنا چاہتے۔